

Microwave Oven Owner's Manual & Cooking Guide

F1361E / F1361W
F1961E / F1961W
F1961L / F1961SS

Attention:
Keep these instructions for future reference.
If microwave oven changes ownership, be sure this manual accompanies microwave oven.

Contents

Technical Specifications

MODEL	F1961E/W/L/SS	F1361E/W
Power Supply	120 V AC, 60 Hz	120 V AC, 60 Hz
Rated Power Consumption	1500 W	1500 W
Microwave Output	*1100 W	*1100 W
Frequency	2450 MHz	2450 MHz
Rated Current	13.3 A	13.3 A
Overall Dimensions(WxHxD)	23 7/8″ x 13 9/16″ x 18 13/16″	21 7/8″ x 12 5/8″ x 16 3/4″
Oven Cavity Dimensions(WxHxD)	17 1/16″ x 10 3/8″ x 18 5/16″	14 3/4″ x 9″ x 16″
Effective Capacity of Oven Cavity	1.9 Cu.ft.	1.3 Cu.ft.

* IEC 705 RATING STANDARD
Specifications subject to change without prior notice.

PRECAUTIONS TO AVOID POSSIBLE EXPOSURE TO EXCESSIVE MICROWAVE ENERGY

(a) Do not attempt to operate this oven with the door open since open-door operation can result in harmful exposure to microwave energy. It is important not to defeat or tamper with the safety interlocks.

(b) Do not place any object between the oven front face and the door or allow soil or cleaner residue to accumulate on sealing surfaces.

(c) Do not operate the oven if it is damaged. It is particularly important that the oven door closes properly and that there is no damage to the:
(1) Door (bent),
(2) Hinges and latches (broken or loosened),
(3) Door seals and sealing surfaces.

(d) The oven should not be adjusted or repaired by anyone except properly qualified service personnel.

Important Safety Instructions

⚠ WARNING

To reduce the risk of burns, electric shock, fire, injury to persons, or exposure to excessive microwave energy:

1. Read all instructions before using the appliance.
2. Read and follow the specific **PRECAUTIONS TO AVOID POSSIBLE EXPOSURE TO EXCESSIVE MICROWAVE ENERGY** found on page 3 of this manual.
3. This appliance must be grounded. Connect only to properly grounded outlet. See **GROUNDING INSTRUCTIONS** found on page 5 of this manual .
4. Install or locate this appliance only in accordance with the provided installation instructions.
5. Some products, such as whole eggs and sealed containers – for example, closed glass jars – may explode and should not be heated in this oven.
6. Use this appliance only for its intended use as described in the manual. Do not use corrosive chemicals or vapors in this appliance. This type of oven is specifically designed to heat, cook, or dry food. It is not designed for industrial or laboratory use.
7. As with any appliance, close supervision is necessary when used by children.
8. Do not operate this appliance if it has a damaged cord or plug, if it is not working properly, or if it has been damaged or dropped.
9. This appliance should be serviced only by qualified service personnel. Contact the nearest authorized service facility for examination, repair, or adjustment.
10. Do not cover or block any openings on the appliance.
11. Do not store this appliance outdoors. Do not use this product near water - for example, near a kitchen sink, in a wet basement, or near a swimming pool, and the like.
12. Do not immerse cord or plug in water.
13. Keep cord away from heated surfaces.
14. Do not let cord hang over the edge of a table or counter.
15. When cleaning surfaces of door and oven that comes together on closing the door, use only mild, non abrasive soaps or detergents applied with a sponge or soft cloth.
16. To reduce the risk of fire in the oven cavity:
    a. Do not overcook food. Carefully attend appliance if paper, plastic, or other combustible materials are placed inside the oven to facilitate cooking.
    b. Remove wire twist-ties from paper or plastic bags before placing bag in oven.
    c. If materials inside the oven should ignite, **KEEP OVEN DOOR CLOSED,** turn oven off, and disconnect the power cord or shut off power at the fuse or circuit breaker panel.
    d. Do not use the cavity for storage purposes. Do not leave paper products, cooking utensils, or food in the cavity when not in use.
17. Do not heat any type of baby bottles or baby food. Uneven heating may occur and could cause personal injury.
18. Avoid heating small-necked containers such as syrup bottles.
19. Avoid using corrosive and vapors, such as sulfide and chloride.
20. Liquids heated in certain shaped containers (especially cylindrical-shaped containers) may become overheated. The liquid may splash out with a loud noise during or after heating or when adding ingredients (instant coffee, etc.), resulting in harm to the oven and possible injury. In all containers, for best results, stir the liquid several times before heating. Always stir liquid several times between reheatings.

SAVE THESE INSTRUCTIONS

GROUNDING INSTRUCTIONS



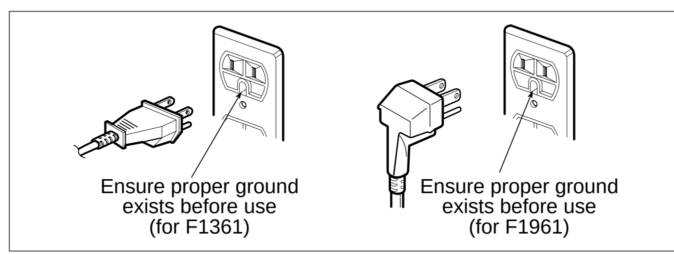
This appliance must be grounded. In the event of an electrical short circuit, grounding reduces the risk of electric shock by providing an escape wire for the electric current. This appliance is equipped with a cord having a grounding wire with a grounding plug. The plug must be plugged into an outlet that is properly installed and grounded.

EXTENSION CORD:

If it is necessary to use an extension cord, use only a 3-wire extension cord that has a 3-blade grounding plug, and a 3-slot receptacle that will accept the plug on the appliance. The marked rating of the extension cord shall be equal to or greater than the electrical rating of the appliance.

Longer cord sets or extension cords are available and may be used if care is exercised in their use.
Be careful not to drape the cord over the countertop or table where it can be pulled on by children or tripped over accidentally.

Improper grounding can result in a risk of electric shock. Consult a qualified electrician if the grounding instructions are not completely understood, or if doubt exists as to whether the appliance is properly grounded.
A short power-supply cord is provided to reduce the risks resulting from becoming entangled in or tripping over a long cord.



CIRCUITS

For safety purposes this oven must be plugged into a 15 or 20 Amp circuit. No other electrical appliances or lighting circuits should be on this line. If in doubt, consult a licensed electrician.

VOLTAGE

The voltage used at the wall receptacle must be the same as specified on the oven name plate located inside oven door. Use of a higher voltage is dangerous and may result in a fire or other type of accident causing oven damage. Low voltage will cause slow cooking. In case your microwave oven does not perform normally in spite of proper voltage, remove and reinsert the plug.

PLACEMENT OF THE OVEN

Your microwave oven can be placed easily in your kitchen, family room, or anywhere else in your home. Place the oven on a flat surface such as a kitchen countertop or a specially designed microwave oven cart. Do not place oven above a gas or electric range except for the Built-In application of F1961 (see BUILT-IN CAPABILITY). Free air flow around the oven is important.

PRECAUTIONS

*Be certain to place the front surface of the door three inches away or more from the countertop edge to avoid accidental tipping of the appliance in normal usage.

*For the most accurate programming of the electronic units, touch the center of each pad securely. Do not touch several pads at one time or touch between pads. A beep sound should be heard with each touch when a pad is touched correctly.

*Do not hit or strike the control with objects such as silverware, utensils, etc. Breakage may occur.

*Be careful when taking the cooking utensils out of the oven. Some dishes absorb heat from the cooked food and may be hot.

*Do not rinse cooking utensils by immediately placing them into water just after cooking. This may cause breakage. Allow the turntable to cool.

*Use only specific glass utensils. See cooking utensils section in this manual.

*Do not operate the oven empty. Either food or water should always be in the oven during operation to absorb microwave energy.

*Do not use your microwave oven to dry newspapers or clothes. They can catch fire.

*Use only thermometers approved for microwave oven cooking.

*Be certain the turntable is in place when you operate the oven.

*Pierce the skin of potatoes, whole squash, apples, or any fruit or vegetable which has a skin covering before cooking.

*Never use your microwave oven to cook eggs in the shell. Pressure can build up inside the shell, causing it to burst.

*Do not pop popcorn, except in a microwave-safe container or commercial package designed especially for microwave ovens. Never try to pop popcorn in a paper bag not designed for microwave oven use. Overcooking may result in smoke and fire. Do not repop unpopped kernels. Do not reuse popcorn bags.

DO NOT BLOCK AIR VENTS

All air vents should be kept clear during cooking. If air vents are covered during oven operation the oven may overheat. In this case, a sensitive thermal safety device automatically turns the oven off. The oven will be inoperable until it has cooled sufficiently.

RADIO INTERFERENCE

1. Microwave oven operation may interfere with TV or radio reception.
2. When there is interference, it may be reduced or eliminated by taking the following measures:
   a. Clean the door and the sealing surfaces of the oven.
   b. Reorient the receiving antenna of radio or television.
   c. Relocate the microwave oven in relation to the TV or radio.
   d. Move the microwave oven away from the receiver.
   e. Plug the microwave oven into a different outlet so that microwave oven and receiver are on different branch circuits.

Other Helpful Information

MODEL IDENTIFICATION

Complete enclosed registration card and promptly return. If registration card is missing, call Consumer Affairs Department at 1-800-843-0304 inside U.S.A. 319-622-5511 outside U.S.A. When contacting Amana, provide product information located on rating plate.

Record the following:

Model Number: ____________________

Manufacturing Number: ____________________

Serial or S/N Number: ____________________

Date of purchase: ____________________

Dealer's name and address: ____________________

____

____

PARTS AND ACCESSORIES

Purchase replacement parts and additional accessories (e.g., refrigerator shelves, dryer racks, or cooktop modules) over the phone.
To order accessories for your Amana product, call 1-800-843-0304 inside U.S.A. or 319-622-5511 outside U.S.A.

BUILT-IN CAPABILITY (FOR F1961 MODELS ONLY)

To build -In, use only Amana FTK127 or FTK130 trim kits. The trim kit will specify which Amana Wall Ovens the F1961 can be built above.

SERVICE

Keep a copy of sales receipt for future reference or in case warranty service is required.
Any questions or to locate an authorized servicer, call 1-800-NAT-LSVC (1-800-628-5782) inside U.S.A. 319-622-5511 outside U.S.A.
Warranty service must be performed by an authorized servicer. Amana, also recommends contacting an authorized servicer if service is required after warranty expires.

Asure™ EXTENDED SERVICE PLAN

Amana offers long-term service protection for this new oven.
Asure™ Extended Service Plan is specially designed to supplement Amana's strong warranty.
This plan covers parts, labor, and travel charges.
Call 1-800-528-2682 for information.

Other Helpful Information

GETTING THE BEST RESULTS FROM YOUR MICROWAVE OVEN

Keep an eye on things. The instructions in this book have been formulated with great care, but your success in preparing food depends, of course, on how much attention you pay to the food as it cooks. Always watch your food while it cooks. Your microwave oven is equipped with a light that turns on automatically when the oven is in operation so that you can see inside and check the progress of your recipe. Directions given in recipes to elevate, stir, and the like should be thought of as the minimum steps recommended. If the food seems to be cooking unevenly, simply make the necessary adjustments you think appropriate to correct the problem.

Factors affecting cooking times. Many factors affect cooking times. The temperature of ingredients used in a recipe makes a big difference in cooking times. For example, a cake made with ice-cold butter, milk, and eggs will take considerably longer to bake than one made with ingredients that are at room temperature. All of the recipes in this book give a range of cooking times. In general, you will find that the food remains under-cooked at the lower end of the time range, and you may sometimes want to cook your food beyond the maximum time given, according to personal preference. The governing philosophy of this book is that it is best for a recipe to be conservative in giving cooking times. While undercooked food may always be cooked a bit more, overcooked food is ruined for good. Some of the recipes, particularly those for bread, cakes, and custard, recommend that food be removed from the oven when they are slightly undercooked. This is not a mistake. When allowed to stand, usually covered, these foods will continue to cook outside of the oven as the heat trapped within the outer portions of the foods gradually travels inward. If the foods are left in the oven until they are cooked all the way through, the outer portions will become overcooked or even burnt.
As you gain experience in using your microwave oven, you will become increasingly skillful in estimating both cooking and standing times for various foods.

SPECIAL TECHNIQUES IN MICROWAVE COOKING

Browning: Meats and poultry that are cooked fifteen minutes or longer will brown lightly in their own fat. Foods that are cooked for a shorter period of time may be brushed with a browning sauce to achieve an appetizing color. The most commonly used browning sauces are Worcestershire sauce, soy sauce, and barbecue sauce. Since relatively small amounts of browning sauces are added to foods, the original flavor of recipes is not altered.

Covering: A cover traps heat and steam and causes food to cook more quickly. You may either use a lid or microwave cling-film with a corner folded back to prevent splitting.

Covering with waxed paper: Waxed paper effectively prevents spattering and helps food retain some heat. Since it makes a looser cover than a lid or cling-film, it allows the food to dry out slightly.

Wrapping in waxed paper or paper towel: Sandwiches and many other foods containing prebaked bread should be wrapped prior to microwaving to prevent drying out.

Arranging and spacing: Individual foods such as baked potatoes, small cakes, and hors d'oeuvres will heat more evenly if placed in the oven and equal distance apart, preferably in a circular pattern. Never stack foods on top of one another.

Stirring: Stirring is one of the most important of all microwaving techniques. In conventional cooking, foods are stirred for the purpose of blending. Microwaved foods, however, are stirred in order to spread and redistribute heat. Always stir from the outside towards the center as the outside food heats first.

Turning over: Large, tall foods such as roasts and whole chickens should be turned so that the top and bottom will cook evenly. It is also a good idea to turn cut-up chicken and chops.

Placing thicker portions near the edge: Since microwaves are attracted to the outside portion of foods, it makes sense to place thicker portions of meat, poultry and fish to the outer edge of the baking dish. This way, thicker portions will receive the most microwave energy and the foods will cook evenly.

Elevating: Thick or dense foods are often elevated so that microwaves can be absorbed by the underside and center of the foods.

Piercing: Foods enclosed in a shell, skin, or membrane are likely to burst in the oven unless they are pierced prior to cooking. Such foods include both yolks and whites of eggs, clams and oysters, and many whole vegetables and fruits.

Testing if cooked: Because foods cook so quickly in a microwave oven, it is necessary to test food frequently. Some foods are left in the microwave until completely cooked, but most foods, including meats and poultry, are removed from the oven while still slightly undercooked and allowed to finish cooking during standing time. The internal temperature of foods will rise between 5°F (3°C) and 15°F (8°C) during standing time.

Standing time: Foods are often allowed to stand for 3 to 10 minutes after being removed from the microwave oven. Usually the foods are covered during standing time to retain heat unless they are supposed to be dry in texture (some cakes and biscuits, for example). Standing allows foods to finish cooking and also helps flavors to blend and develop.

Other Helpful Information

HOW FOOD CHARACTERISTICS AFFECT MICROWAVE COOKING

Density of foods: Light, porous food like cakes and breads cook more quickly than heavy, dense foods such as roasts and casseroles. You must take care when microwaving porous foods that the outer edges do not become dry and brittle.

Height of foods: The upper portion of tall foods, particularly roasts, will cook more quickly than the lower portion. Therefore, it is wise to turn tall foods during cooking, sometimes several times.

Moisture content of foods: Since the heat generated from microwaves tends to evaporate moisture, relatively dry foods such as roasts and some vegetables should either be sprinkled with water prior to cooking or covered to retain moisture.

Bone and fat content of foods: Bones conduct heat and fat cooks more quickly than meat. Therefore, care must be taken when cooking bony or fatty cuts of meat that the meats do not cook unevenly and do not become overcooked.

NOTE: It is a common misconception that micro-waves cook food from the inside out. This comes from heating filled pastries with a high sugar content, like jelly doughnuts. The pastry is cool but the filling is very hot! If you cook a chicken or a roast, you'll see the outside is cooked first.

Shape of foods: Microwaves penetrate only about 1 inch (2.5cm) into foods; the interior portion of thick foods is cooked as the heat generated on the outside travels inward. In other words, only the outer edge of any food is actually cooked by microwave energy; the rest is cooked by convection.
It follows then that the worst possible shape for a food that is to be microwaved is a thick cube. The corners will burn long before the center is even warm. Round, thin, and ring shaped foods cook most successfully in the microwave.

Quantity of foods: The number of microwaves in your oven remains constant regardless of how much food is being cooked. Therefore, the more food you place in the oven, the longer the cooking time. Remember to decrease cooking times by at least one-third when halving a recipe.

Cooking Utensils

MICROWAVE-SAFE UTENSILS



SOME ITEMS ARE NOT INTENDED FOR MICROWAVE COOKING, INCLUDING SOME STONEWARE AND ITEMS WITH HIGH IRON OR LEAD CONTENTS.

Never use metal or metal-trimmed utensils in your microwave oven: Microwaves cannot penetrate metal. They will bounce off any metal object in the oven and cause arcing, an alarming phenomenon that resembles lightning. Most heat-resistant non-metallic cooking utensils are safe for use in your microwave oven. However, some may contain materials that render them unsuitable as microwave cookware. If you have any doubts about a particular utensil, there is a simple way to find out if it can be used in your microwave oven.

Testing utensils for microwave use: Place the utensil in question next to a glass bowl filled with water in the microwave oven. Microwave at power HIGH for 1 minute. If the water heats up but the utensil remains cool to the touch, the utensil is microwave-safe. However, if the water does not change temperature but the utensil becomes warm, microwaves are being absorbed by the utensil and it is not safe for use in the microwave oven. You probably have many items on hand in your kitchen that can be used as cooking equipment in your microwave oven. Just read through the following checklist.

1. Dinner plates: Many kinds of dinner-ware are microwave-safe. If in doubt, consult the manu-facturer's literature or perform the microwave test, above.

2. Glassware: Glassware that is heat-resistant is microwave-safe. This includes all brands of oven-tempered glass cookware. However, do not use delicate glassware, such as tumblers or wine glasses, as these might shatter as the food warms.

3. Paper: Paper plates and containers are convenient and safe to use in your microwave oven, provided the cooking time is short and foods to be cooked are low in fat and moisture. Paper towels are also very useful for wrapping foods and for lining baking trays in which greasy foods, such as bacon, are cooked. In general, avoid colored paper products as the color may run.

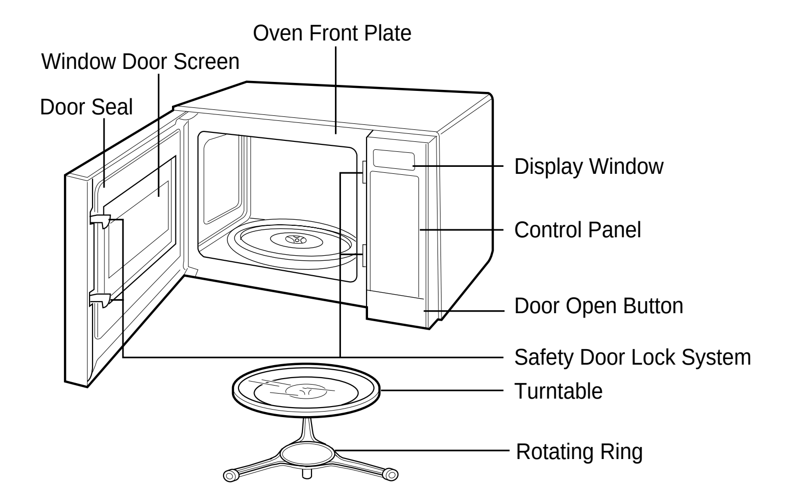
4. Plastic storage containers: These can be used to hold foods that are to be quickly reheated. However, they should not be used to hold foods that will need considerable time in the oven as hot foods will eventually warp or melt plastic containers.

5. Plastic cooking bags: These are microwave-safe provided they are specially made for cooking. However, **be sure to make a slit in the bag** so that steam can escape. Never use ordinary plastic bags for cooking in your microwave oven, as they will melt and rupture.

6. Plastic microwave cookware: A variety of shapes and sizes of microwave cookware is available. For the most part, you can probably cook with items you already have on hand rather than investing in new kitchen equipment.

7. Pottery, stoneware, and ceramic:
Containers made of these materials are usually fine for use in your microwave oven, but they should be tested to be sure.

Feature Diagram



Your oven will be packed with the following materials:

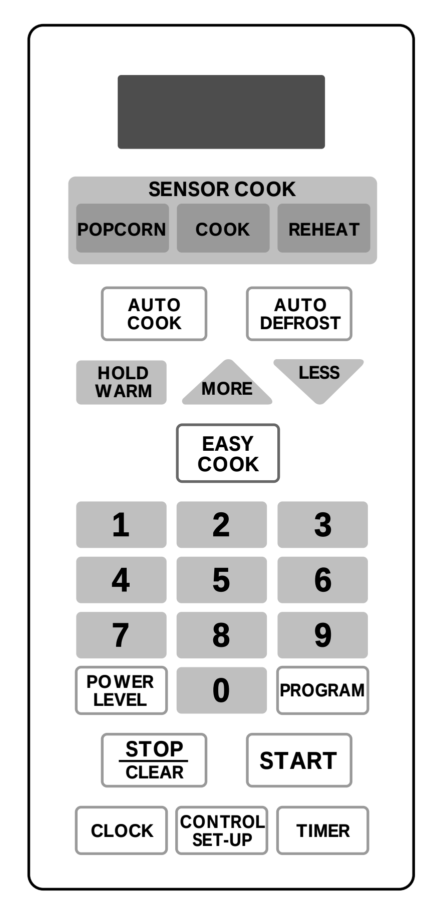
Glass Turntable .... 1 each

Owner's Manual &
Cooking Guide....................................... 1 each

Rotating Ring... 1 each

This microwave oven is designed for household use only. It is not recommended for commercial purposes and will void the warranty.

Control Panel



NOTE: A beep sounds when a pad on the control panel is touched, to indicate setting has been entered.

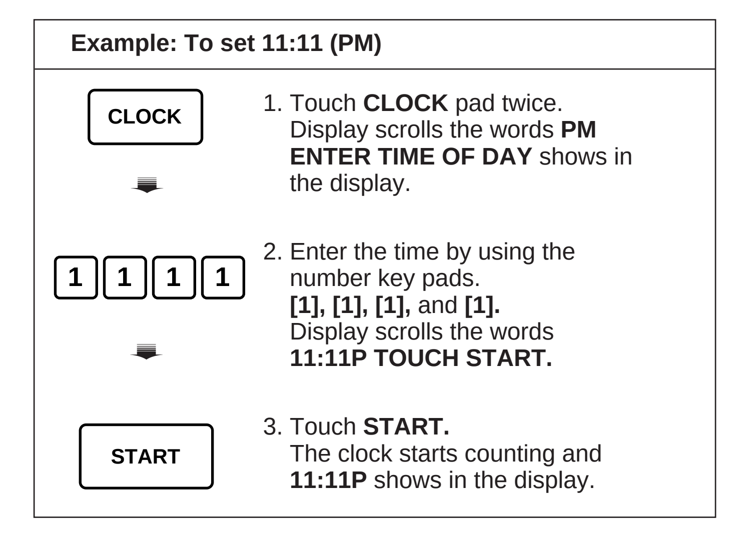
Operating Instructions

SETTING CLOCK

When your oven is plugged in for the first time or when power resumes after a power interruption, the words **PLEASE SET TIME OF DAY** scrolls in the display five times.

NOTE:

You can select AM or PM by touching **CLOCK** pad alternately.



Example: To set 11:11 (PM)

1. Touch **CLOCK** pad twice.
   Display scrolls the words **PM ENTER TIME OF DAY** shows in the display.

2. Enter the time by using the number key pads.
   [1], [1], [1], and **[1].**
   Display scrolls the words **11:11P TOUCH START.**

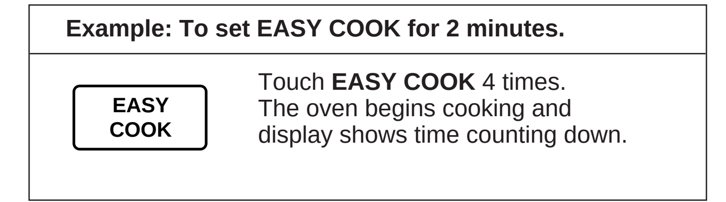
3. Touch **START.**
   The clock starts counting and **11:11P** shows in the display.

EASY COOK

A time-saving pad, this simplified control lets you quickly set and start microwave cooking without the need to touch **START.**

NOTE:

If you touch **EASY COOK,** it will add 30 seconds up to 3 minutes 30 seconds; after 3 minutes
30 seconds, every touch will add 1 minute up to 99 min 59 seconds.



Example: To set EASY COOK for 2 minutes.

Touch **EASY COOK** 4 times.
The oven begins cooking and display shows time counting down.

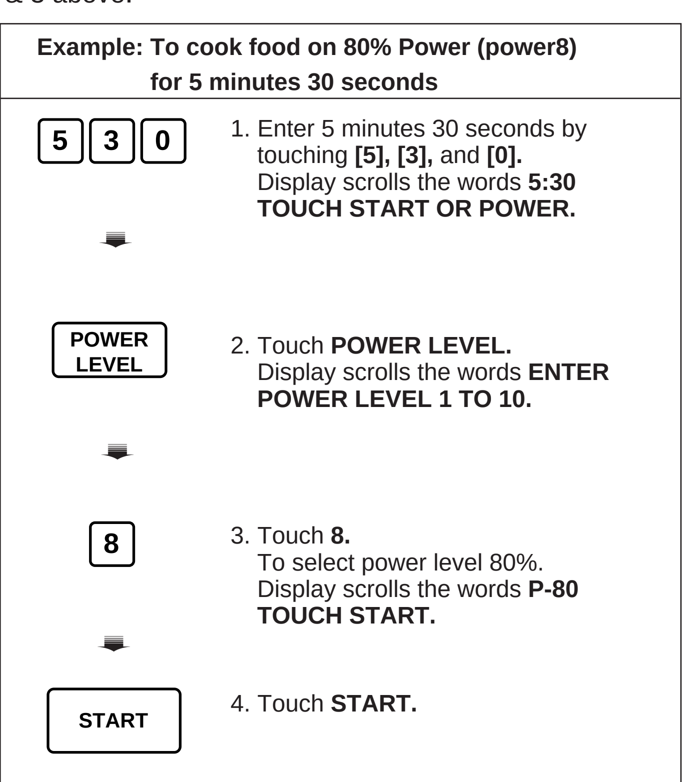
TIME COOK

This function allows you to cook food for a desired amount of time. Because many foods need slower cooking (at less than HI-POWER), there are 10 power level settings in addition to HI-POWER.

When cooking is complete, beeps will sound. The word **END** shows in the display window. Then the oven shuts itself off.

NOTE :

If you do not select the power level, the oven will operate at power HIGH. To set HI-POWER cooking, skip steps 2 & 3 above.



Example: To cook food on 80% Power (power8) for 5 minutes 30 seconds

1. Enter 5 minutes 30 seconds by touching **[5], [3],** and **[0].**
   Display scrolls the words **5:30 TOUCH START OR POWER.**

2. Touch **POWER LEVEL.**
   Display scrolls the words **ENTER POWER LEVEL 1 TO 10.**

3. Touch **8.**
   To select power level 80%.
   Display scrolls the words **P-80 TOUCH START.**

4. Touch **START.**

MULTI-STAGE TIME COOK

For Multi-Stage cooking, touch PROGRAM and repeat Time Cook steps 1-3 on previous page before touching the START pad.

Auto Defrost can be programmed before the first stage to defrost first and then cook.

MICROWAVE POWER LEVELS

Your microwave oven is equipped with eleven power levels to give you maximum flexibility and control over cooking. The table below will give you some idea of which foods are prepared at each of the various power levels.

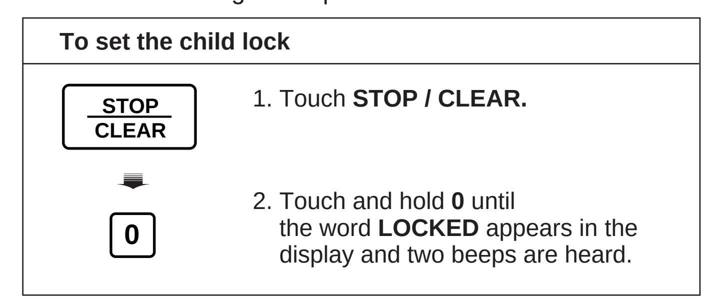
MICROWAVE POWER LEVEL CHART

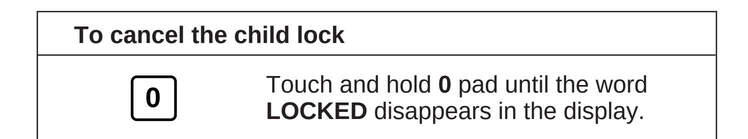
POWER LEVEL	USE
10 (HIGH)	*Boiling water. *Making candy. *Cooking poultry pieces, fish, & vegetables. *Cooking tender cuts of meat. *Whole poultry.
9	*Reheating rice, pasta, & vegetables.
8	*Reheating prepared foods quickly. *Reheating sandwiches.
7	*Cooking egg, milk and cheese dishes. *Cooking cakes, breads. *Melting chocolate.
6	*Cooking veal. *Cooking whole fish. *Cooking puddings and custard.
5	*Cooking ham, whole poultry, lamb. *Cooking rib roast, sirloin tip.
4	*Thawing meat, poultry and seafood.
3	*Cooking less tender cuts of meat. *Cooking pork chops, roast.
2	*Taking chill out of fruit. *Softening butter.
1	*Keeping casseroles and main dishes warm. *Softening butter and cream cheese.
0	*Standing time. *Independent.

CHILD LOCK

This safety feature prevents unwanted oven operation. Once the child lock is set, no cooking can take place. The Child Lock feature is also useful when cleaning the control panel. Child Lock prevents accidental programming when wiping the control panel.

If the CHILD LOCK is set and you touch another cooking pad, the word **LOCKED** shows in the display. Cancel the child lock according to the procedure below.

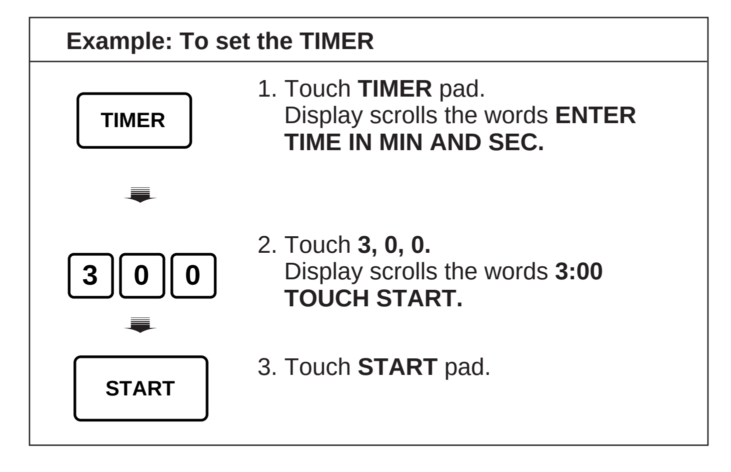




After the CHILD LOCK is turned off, the time of day will return to the display window. The oven will operate normally.

TIMER

You can use the Timer of your oven for purposes other than food cooking.



CONTROL SET-UP

CONTROL SET-UP provides five modes which make using your microwave oven quite handy.
You can select **SOUND ON/OFF, CLOCK ON/OFF, SCROLL SPEED, LBS/KG, and DEMO MODE.**

Example 1: To turn off Sound of beeper.

CONTROL SET-UP

1. Touch **CONTROL SET-UP.** Five modes show in the display repeatedly. You can set them according to your intention.

1

2. Touch **1.** Display scrolls the words **SOUND ON TOUCH 1 OFF TOUCH 2.**

2

3. Touch **2.** Display scrolls the words **SOUND OFF.** The current time will be displayed.

NOTE:

To turn beep sound back on, repeat steps 1 - 2 then touch number 1.

Example 2: To select kg unit.

CONTROL SET-UP

1. Touch **CONTROL SET-UP.** Five modes show in the display continuously. You can set them according to your intention.

4

2. Touch **4.** Display scrolls the words **LBS TOUCH 1 KG TOUCH 2.**

2

3. Touch **2.** Display scrolls the words **KG.** The current time will be displayed.

NOTE:

To select LBS, repeat steps 1-2 then, touch number 1.

CONTROL SET-UP FUNCTION CHART

NO	FUNCTION	CHOICE	REMARKS
1	SOUND ON / OFF	Sound On or Sound Off	All of the key sound and EOC sound on or off.
2	CLOCK ON / OFF	Clock On or Clock Off	When clock is off nothing displays when oven is not in use.
3	SCROLL SPEED	Slow, Normal, or Fast	Scroll speed control speed of message that scroll across display.
4	LBS / KG	Lbs or Kg	Set control to LBS or KG for Auto Cook and Auto defrost features.
5	DEMO ON / OFF	Demo On or Demo Off	Demo mode allows oven to operate without oven heating.

NOTE: When the power cord is first plugged in, the default setting are Sound ON, Clock ON, Normal Speed, LBS, and DEMO OFF.

MORE/LESS

By using the MORE or LESS keys, all of the **AUTO COOK, TIME COOK, EASY COOK, SENSOR COOK** programs can be adjusted to cook food for a longer or shorter time. Pressing MORE will add 10 seconds to the cooking time each time you press it. Pressing LESS will subtract 10 seconds of cooking time each time you press it. You must wait until heating begins to count down before adding or subtracting time.

Example: To adjust the AUTO COOK(ex. beverage 2 cups) cooking time for a longer time, or for a shorter time

Pad	Step
AUTO COOK	1. Touch **AUTO COOK.** Display scrolls the words **SELECT MENU 1 TO 6 -- SEE COOKING GUIDE BEHIND DOOR.**
4	2. Touch **4.** Display scrolls the words **BEVERAGE TOUCH 1 TO 2 CUPS.**
2	3. Touch **2.**

NOTE:
Press the MORE or LESS pad during time countdown.

SENSOR COOK OPERATION INSTRUCTION

For most Sensor Cook programs, a chart with specific food examples and cooking instructions is provided on the next pages. The Sensor Cook system works by detecting a build-up of vapor.

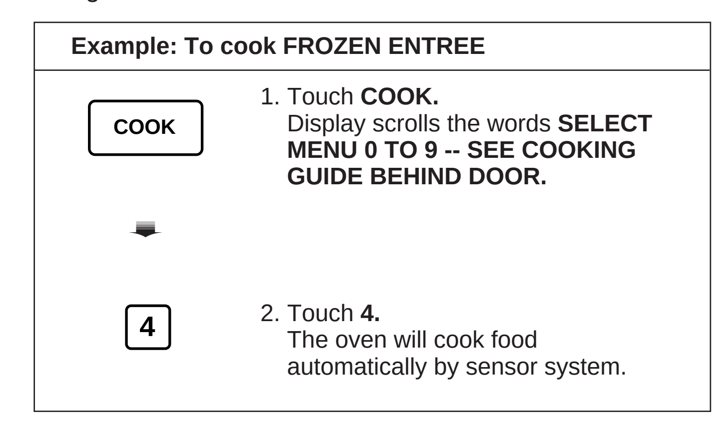
Hints

1. Make sure the door remains closed.
2. Once the vapor is detected, two beeps will sound.
3. Opening the door or touching the STOP/CLEAR pad before the vapor is detected will abort the process. The oven will stop.
4. Before using Sensor Cook, make sure the exterior of the cooking container and the interior of the oven are dry, to assure the best results.
5. Room temperature should not exceed 95˚ F.
6. Oven should be plugged in at least 5 minutes before Sensor Cooking.

Categories: Sensor Popcorn
Sensor Cook
Sensor Reheat

SENSOR COOK

SENSOR COOK allows you to cook most of your favorite foods without having to select cooking times and power levels. This oven automatically determines the cooking time for each food item. This feature has 10 food categories.



Operating Instructions

SENSOR COOK CHART

Code	Category	Direction	Amount
1	Potato	Pierce each potato with a fork and place on the oven tray around the edge, at least one inch apart.	1 - 4 medium approx. 8 ounce each
2	Fresh Vegetable	Prepare as desired, wash, and leave residual water on the vegetables. Place in an appropriately-sized microwave container, cover with plastic wrap and vent.	1 - 6 cups
3	Frozen Vegetable	Remove from package, rinse off frost under running water. Place in an appropriately-sized microwave container, cover with plastic wrap and vent.	10 oz. - 1 lb.
4	Frozen Entree	Remove from outer display package. Slit cover. If not in microwave safe container, place on plate, cover with plastic wrap and vent.	Works best if entree is less than an inch thick or less than 3/4 pound.
5	Rice	Place rice and twice as much liquid (water or chicken or vegetable stock) in a 2-quart microwavable dish. Cover with plastic wrap. When cooking is complete, allow 10 minutes standing time. Stir for fluffier rice.	1/2 - 2 cups Use medium or long grain rice. Cook instant rice according to directions on the package.
6	Casserole	Assemble the ingredients per the recipe in a 1-2 quart casserole. Cover with plastic wrap and vent. After cooking is complete, allow 10 minutes standing time. When using rice in a casserole recipe, use Minute™ Rice and cook on RICE setting.	2 - 6 servings See page 19 for recipes.
7	Ground Meat	Crumble into an appropriately sized microwavable container and push gently to the sides, leaving a void in the center. Season and cover with plastic wrap. Vent cover for well-done meat, cover dish for medium cooked, as in meat to be used in another dish and cooked further.	1/4 - 2 pounds
8	Fish, Seafood	Place the food around the sides of an appropriate microwave container. Season and add 1/4-1/2 cup liquid (wine, water, salsa, etc.) Cover with plastic wrap, vented.	1/4 - 2 pounds See pages 19 - 20 for recipes.
9	Scrambled Eggs	Break eggs into a 4-cup measuring cup or 1-quart casserole. Cover with plastic wrap, vented. When cooking is complete, remove from oven, stir, and allow 1-2 minutes standing time.	2 - 5 eggs See pages 20 - 21 for recipes.
0	Frozen Pizza	Follow package directions. Use only frozen pizza made for microwave use (the kind that comes with a succeptor cooking tray). After cooking, remove from oven and place on wire rack so crust will crisp further.	1 - 2 slices

If you open the door or press STOP/CLEAR during sensing, the process will be canceled.

SENSOR POPCORN

SENSOR POPCORN lets you pop commercially packaged microwave popcorn (1.75-3.5 ounces). For best results, use a fresh bag of popcorn.

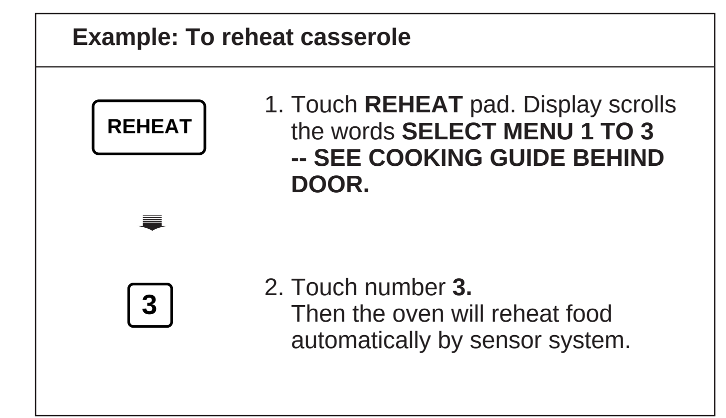
Place only one bag of prepackaged microwave popcorn on the center of turntable.

Example: To pop 3.5 oz.	
POPCORN	Touch **POPCORN**. Display scrolls the words **POPCORN**. Then the oven will cook food automatically by sensor system.

NOTE:
- Do not attempt to reheat or cook any unpopped kernels.
- Do not use popcorn popping devices in microwave oven with this feature.

SENSOR REHEAT

This feature allows you to reheat precooked room-temperature or refrigerated foods without selecting cooking times and power levels. This feature has 3 categories : dinner plate, soup/sauce, casserole.



Example: To reheat casserole

REHEAT — 1. Touch **REHEAT** pad. Display scrolls the words **SELECT MENU 1 TO 3 -- SEE COOKING GUIDE BEHIND DOOR.**

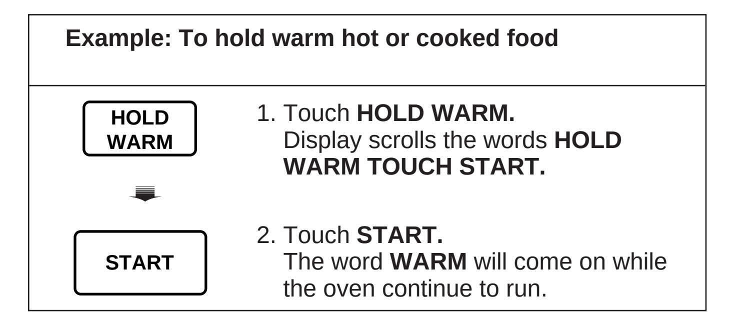
3 — 2. Touch number **3.** Then the oven will reheat food automatically by sensor system.

SENSOR REHEAT CHART

Code	Cate-gory	Direction	Amount
1	**Dinner plate**	Place foods to be heated on dinner plate or similar dish. Cover with plastic wrap.	Approx. 1/2 - 1 pound
2	**Soup/ Sauce**	Place food to be heated in an appropriate size microwave container. Cover with plastic wrap.	1-4 cups
3	**Casse-role**	Cover dish containing the casserole with plastic wrap.	2-6 servings

HOLD WARM

You can safely keep hot, cooked food warm in your microwave oven for up to 99 minutes, 99 seconds. You can use HOLD WARM by itself, or to automatically follow a cooking cycle.



Example: To hold warm hot or cooked food

HOLD WARM — 1. Touch **HOLD WARM.** Display scrolls the words **HOLD WARM TOUCH START.**

START — 2. Touch **START.** The word **WARM** will come on while the oven continue to run.

NOTE:
- HOLD WARM operates for up to 99 minutes, 99 seconds.
- Opening the oven door cancels HOLD WARM. Close the door and touch HOLD WARM, then touch START if additional HOLD WARM time is desired.
- Food cooked should be covered during HOLD WARM.
- Pastry items (pies, turnovers, etc.) should be uncovered during HOLD WARM.
- Complete meals kept warm on a dinner plate should be covered during HOLD WARM.
- Do not use more than 1 complete HOLD WARM cycle (about 1 hour, 40 minutes). The quality of some foods will suffer with extended time.

Operating Instructions

AUTO COOK

This feature allows to cook foods that you select by touching AUTO COOK pad. It has 6 foods categories.

Example: To cook four slices of bacon

AUTO COOK

1. Touch **AUTO COOK.**
   Display scrolls the words **SELECT MENU 1 TO 6 -- SEE COOKING GUIDE BEHIND DOOR.**

1

2. Touch number **1.**
   Display scrolls the words **BACON TOUCH 2 TO 6 SLICES.**

4

3. Touch number **4.**
   The oven will start automatically.

AUTO COOK CHART

• First, touch AUTO COOK pad, then select food and amount.

Code	Category	Direction	Amount
1	Bacon	Place bacon strips on microwave bacon rack for best results. (Use diner plate lined with paper towels if none available).	2-6 slices
2	Frozen Roll/ Muffin	Remove from display package and place on plate. (If muffins are over 3 oz. each, count as two when entering quantity.)	1-6 pieces (2-3 ounces each)
3	Fresh Roll/ Muffin	Remove from display package and place on plate. (If muffins are over 3 oz. each, count as two when entering quantity.)	1-6 pieces (2-3 ounces each)
4	Beverage	Remove from display package and place on plate. (Be careful! The beverage will be very hot! Sometimes liquids heated in cylindrical containers will splash out when the cup is moved.)	1-2 cups
5	Chicken Pieces	Place the chicken pieces in an appropriately sized microwaveable container, cover with plastic wrap, and vent.	1/2-2.0 lbs
6	Hot Cereal	Prepare as directed on package and cook. Stir and allow standing time before eating. Use only instant hot cereal.	1-6 servings

If you open the door or press STOP/CLEAR during cooking, the process will be canceled.

AUTO DEFROST

Three defrost sequences are preset in the oven. The defrost feature provides you with the best defrosting method for frozen foods. The cooking guide will show you which defrost sequence is recommended for the food you are defrosting.

With the Auto Defrost feature, the oven automatically sets the defrosting time and power levels for you.

The oven automatically determines required defrosting times for each food item according to the weight you enter.

For added convenience, the Auto Defrost includes a built-in beep mechanism that reminds you to check, turn over, separate, or rearrange. Three different defrosting levels are provided.

1 MEAT

2 POULTRY

3 FISH

- You can select the category by touching the numeric key 1 (MEAT), numeric key 2 (POULTRY), and numeric key 3 (FISH) after touching the AUTO DEFROST pad.
- Available weight is 0.1~6.0 lbs(0.1 ~ 4.0 kgs).

Example: To defrost 1.2 lbs of ground beef

AUTO DEFROST	1. Touch **AUTO DEFROST.** Display scrolls the words **MEAT TOUCH 1 POULTRY TOUCH 2 FISH TOUCH 3.**
1	2. Touch **1.** Display scrolls the words **ENTER WEIGHT.**
1 2	3. Enter the weight by touching **[1]** and **[2].** Display scrolls the words **1.2 LBS TOUCH START.**
START	4. Touch **START.** Defrosting starts.

NOTE:

When you touch the START pad, the display changes to defrost time count down. The oven will beep twice during the DEFROST cycle. At each beep, open the door and turn, separate, or rearrange the food.
Remove any portions that have thawed.
Return frozen portions to the oven and touch START to resume the defrost cycle.

- For best results, remove fish, shellfish, meat, and poultry from its original closed paper or plastic package (wrapper). Otherwise, the wrap will hold steam and juice close to the foods, which can cause the outer surface of the foods to cook.
- For best results, shape your ground meat into the form of a doughnut before freezing. When defrosting, scrape off thawed meat when the beep sounds and continue defrosting.
- Place foods in a shallow container or on a microwave roasting rack to catch drippings.
- Food should still be somewhat icy in the center when removed from the oven.

AUTO DEFROST SEQUENCE LIST

Sequence	Food
1 MEAT	**BEEF** Ground beef, Round steak, Cubes for stew, Tenderloin steak, Pot roast, Rib roast, Rump roast, Chuck roast, Hamburger patty. **LAMB** Chops (1 inch thick), Rolled roast **PORK** Chops (1/2 inch thick), Hot dogs, Spareribs, Country-style ribs. Rolled roast, Sausage. **VEAL** Cutlets (1 lb 1/2 inch thick)
2 POULTRY	**POULTRY** Whole (under 4 lbs.), Cut-up, Breasts (boneless) **CORNISH HENS** Whole **TURKEY** Breast
3 FISH	**FISH** Fillets, Whole Steaks **SHELLFISH** Crab meat, Lobster tails, Shrimp, Scallops

Fresh Vegetable Chart

Vegetable	Amount	Cook time at HIGH (minutes)	Instructions	Standing Time
Artichokes (8 oz. each)	2 medium 4 medium	5-8 10-12	Trim. Add 2 tsp. water and 2 tsp. lemon juice. Cover. Cook stem end up.	2-3 minutes
Asparagus, Fresh, spears	1 lb.	3-7	Wash and turn half of spears around. Add 1/2 cup water. Cover.	2-3 minutes
Beans, green & wax	1 lb.	7-10	Add 1/2 cup water in 1 1/2 qt. casserole. Stir halfway through cooking.	2-3 minutes
Beets, Fresh	1 lb.	12-16	Add 1/2 cup water in 1 1/2 qt. covered casserole. Rearrange halfway through cooking.	2-3 minutes
Broccoli, Fresh, spears	1lb.	5-9	Place broccoli in baking dish. Add 1/2 cup water.	2-3 minutes
Cabbage, Fresh, chopped	1 lb.	5-7	Add 1/2 cup water in 1 1/2 qt. covered casserole. Stir halfway through cooking.	2-3 minutes
Carrots, Fresh, sliced	2 cups	3-6	Add 1/4 cup water in 1 qt. covered casserole. Stir halfway through cooking.	2-3 minutes
Cauliflower, Fresh, whole	1 lb.	6-10	Trim. Add 1/4 cup water in 1 qt. covered casserole. Stir halfway through cooking.	2-3 minutes
Celery, Fresh, sliced	2 cups 4 cups	3-5 7-9	Slice. Add 1/2 cup water in 1 1/2 qt. covered casserole.	2-3 minutes
Corn, Fresh	2 ears	5-8	Husk. Add 2 tsp water in 1 1/2 qt. baking dish. Cover.	2-3 minutes
Mushrooms, Fresh, sliced	1/2 lb.	2-3 1/2	Place mushrooms in 1 1/2 qt. covered casserole.	2-3 minutes
Parsnips, Fresh, sliced	1 lb.	4-8	Add 1/2 cup water in 1 1/2 qt. covered casserole.	2-3 minutes
Peas, Green, Fresh	4 cups	6-9	Add 1/2 cup water in 1 1/2 qt. covered casserole. Stir halfway through cooking.	2-3minutes
Sweet Potatoes Whole Baking (6-8 oz. each)	2 medium 4 medium	5-7 6-11	Pierce potatoes several times with fork.	2-3 minutes 2-3 minutes
White potatoes, Whole Baking (6-8 oz. each)	2 potatoes 4 potatoes	5-7 8-13	Pierce potatoes several times with fork.	2-3 minutes 2-3 minutes
Spinach, Fresh, leaf	1 lb.	5-7	Add 1/2 cup water in 2 qt. covered casserole.	2-3 minutes
Squash, Acorn or butternut, Fresh	1 medium	6-8	Cut squash in half. Remove seeds. Place in 8x8-inch baking dish. Cover.	2-3 minutes
Zucchini, Fresh, sliced	1 lb.	5-8	Add 1/2 cup water in 1 1/2 qt. covered casserole.	2-3 minutes
Zucchini, Fresh, whole	1 lb.	7-8	Pierce. Place on 2 paper towels. Turn zucchini over and rearrange halfway through cooking.	2-3 minutes

Cook using Sensor Cook

VEGETABLES

Vegetable Medley, serves 4 as a side dish or 2 as a meal

2 large carrots, cut into 1 inch pieces
1 large baking potato, diced
1 medium red onion, thinly sliced
4 cloves of garlic, peeled
2 stalks celery, cut into 1 inch pieces
2 tablespoons olive oil
salt and pepper to taste

Place everything in a 2 quart microwave dish, cover and cook with **sensor** or microwave on high power for about 10 minutes or until the carrots are tender.

Stewed Peppers, serves 4

1 large red bell pepper, cored and cut into 1 inch strips

1 large green bell pepper, cored and cut into 1 inch strips
1 medium red onion, thinly sliced
2 cloves garlic, smashed
1 cup prepared salsa
2 tablespoons olive oil
salt and pepper to taste

Place everything in a 2 quart microwave dish, cover and cook with **sensor** or microwave on high power for about 12 minutes or until the peppers are very soft.

RICE

Spanish Rice, serves 4

1/2 pound lean ground beef or smoke sausage
1 medium green bell pepper, cored and chopped
1 small yellow onion, chopped
1 cup instant rice
1 can (14 ounces) stewed tomatoes
1 teaspoon chili powder

Place the meat, pepper, onion in a 2 quart microwave dish and microwave 2 minutes on high power. Drain off the fat. Stir in the other ingredients, cover and cook on **sensor.**

CASSEROLE

Macaroni and Cheese, serves 4

4 ounces macaroni noodles, cooked as directed on package
1 cup shredded cheddar cheese
1 large egg
2/3 cup milk
2 ounces canned, diced pimentos
salt, pepper to taste
cayenne pepper to taste, optional

Mix the egg with the milk and blend with the other ingredients in a 2 quart microwave dish. Cover and cook on **sensor.**

Ground Beef and Noodle Casserole, serves 4

5 ounces egg noodles, cooked according to package directions

1 pound lean ground beef, cooked and drained
2 cups cooked chopped broccoli, either fresh OR 10 ounces cooked peas
1 can (10 3/4 ounces) cheddar cheese soup
salt and pepper to taste
2 ounces canned pimentos, optional

Mix everything in a 2 quart casserole, cover and cook on **sensor.**

Shepherd's Pie, serves 4

1 pound ground beef, lamb or turkey, cooked and drained
1 package frozen, cut green beans, defrosted or equal amount of cooked green beans
1 can, (10 ounces) condensed cream of mushroom soup
2 cups instant mashed potatoes prepared as directed on package or equal amount of leftover mashed potatoes
4 tablespoons butter melted
salt and pepper to taste

Spread the beans over the bottom of a 1 1/2 quart microwave dish. Mix the meat with the soup and season with salt and pepper. Spread this mixture over the beans and spread the potatoes over the meat. Drizzle the butter over the top of the casserole and cook on **sensor** or microwave on medium power for about 8 minutes or to an internal temperature of 180 degrees.

Chicken and Spaghetti Casserole, serves 2

2 boneless chicken breasts, cooked and diced
1 pound spaghetti or other noodles of choice, cooked as directed on package
1 can (14 ounces) creamed corn
1 can (14 ounce) stewed tomatoes
1 cup frozen peas, defrosted
1 cup shredded mozzarella cheese

Mix the first 5 ingredients in a 2 quart microwave dish and spread the cheese over the top. Cover and cook on **sensor** or microwave on medium power for 10 minutes or to an internal temperature of 180 degrees.

FISH, SEAFOOD

Poached Salmon, serves 4

1/2 cup dry white wine
1/2 cup bottled clam juice
4 sprigs fresh dill weed or 1 tablespoon dried dill weed
6 pepper corns
4 small salmon steaks, about 4 ounces each lemon slices

In a shallow 2 quart microwave dish place the first 5 ingredients, cover and microwave on high power 3 minutes. Add the salmon, recover and cook on **sensor** or microwave on high power for 3-4 minutes or until the cooked and the internal temperature is about 160 degrees.

Peel and Eat Shrimp, serves 2

1/2 cup dry white wine
2 cloves garlic, minced
2 tablespoons lemon juice
4 tablespoons butter
1 pound large shrimp in shells

Place everything in a 2 quart microwave dish push to the edge of the dish, cover and cook on **sensor** or microwave on high power for about 5 minutes, stirring once or until the shrimp are pink. Peel the shrimp and serve with juices.

Rolled Fish Filets, serves 4

4 fish filets, sole, flounder, catfish or roughly about 4 ounces each
lemon pepper
2 tablespoons lemon juice

Season the fish with lemon pepper and roll up and secure with a wooden pick. Place in a glass pie plate and sprinkle with lemon juice. Cover with plastic wrap and cook on **sensor** or microwave on medium power for about 5 minutes or until the fish is opaque and flakes easily. Mix the juices with 1/4th. / 4cups Italian salad dressing and pour over the fish.

Fish Filets Parmesan, serves 4

4 fish filets (about 4 ounces each) folded over
1 cup prepared spaghetti sauce
1/2 cup Parmesan cheese, grated

Place the sauce in a 2 quart microwave dish and lay the fish over with the thicker part toward the side of the dish. Sprinkle with cheese. Cover and cook on **sensor.**

Trout Almandine, serves 2

2 whole trout, about 8 ounces each
2 tablespoons slivered almonds
2 tablespoons lemon juice
4 slices bacon, crisp cooked and crumbled
4 tablespoons chopped parsley

Place the fish along side each other head to tail in a 10 inch glass pie plate. Add the lemon juice and butter, and cover with plastic wrap and cook on **sensor** or microwave on medium power for about 6 minutes or until the fish is done. Place on a serving platter and pour cooking juices over the fish and sprinkle with nuts, bacon and parsley.

EGGS

Hard Cooked Eggs for Egg Salad -

If you've ever made an egg salad the traditional way you know it's quite a task. You have to boil the eggs, allow them to cool and then peel them before you chop them and add the other ingredients. When you cook the eggs as directed here, the job is so much easier but the recipe looks and tastes the same.

Put 1/4 cup hot water and carefully crack eggs in a 4-cup measuring cup or 1-quart casserole dish. Gently pierce the yolks with a fork. Cover with vented plastic wrap and cook on **sensor.**
ALLOW STANDING TIME OF 1 MINUTE OR UNTIL THE EGGS HAVE SET.

Puff Omelet or Egg Cake -

This is one the easiest ways to cook eggs by microwave. Though it doesn't look like a conventional omelet, it tastes great and is so much easier to make.

Beat eggs and milk (1 TS per 1 egg) until blended in a 4 cup measuring cup or 1-2 quart microwave casserole dish. Cover with vented plastic wrap and cook on **sensor.** ALLOW STANDING TIME OF 1 MINUTE.

Scrambled Eggs -

Cook as puff omelet but scramble immediately after cooking.

Ham and Egg for One -

This recipe is done before the toast pops out of the toaster and no frying pan to wash.

Place a slice of boiled ham in an 8 ounce coffee cup and crack a large egg into the ham cup. Gently pierce the yolks with a folk. Cover with plastic wrap and cook on **sensor.**

ALLOW STANDING TIME OF 1 MINUTE OR UNTIL THE EGGS HAVE SET.

EZ Eggs and Sausage for Two -

This is a great recipe for two busy people who have to get off to work without a lot of breakfast preparation.

4 cooked breakfast sausage links
4 eggs, beaten
2 scallions, thinly sliced
salt and pepper to taste

Coat a 9-10 inch glass pie with vegetable oil spray and place the sausages around the edge of the plate. Pour the eggs into the plate and cover with plastic wrap and cook on **sensor.** ALLOW STANDING TIME OF 1 MINUTE OR UNTIL THE EGG HAVE SET.

CHICKEN

Chicken in Yogurt, serves 2

2 large chicken breasts, cut-up and skinned
3 tablespoons butter or margarine
3 tablespoons gravy flour
1 cup chicken stock
1 cup yogurt
1/2 teaspoon dried thyme leaves
salt and pepper to taste

Mix everything in a 2 quart microwave dish, cover and cook on microwave on high power for about 15 minutes or until the chicken is 170 degrees.

Breast of Chicken Florentine, serves 2

1 10 ounce package frozen spinach, cooked and squeezed of water
2 skinned and boned chicken breasts, cut in half
1/2 pound white mushrooms, sliced
1/2 cup grated Parmesan cheese
1/4 cup bread crumbs
1 tablespoon lemon juice
chopped parsley

Lay the spinach on the bottom of a shallow casserole dish or glass pie. Lay the chicken breasts over the spinach and top with the mushrooms. Mix the cheese and crumbs and sprinkle over the mushrooms. Drizzle lemon juice over the top and cover with plastic wrap. Cook using microwave on high power for 10 minutes or until the chicken is 170 degrees. Sprinkle with parsley and serve.

MEATLESS DISHES

Potato Onion Bake, serves 2

2 medium baking potatoes, cubed
1 large yellow onion, diced
2 tablespoons olive oil
salt and pepper to taste

Place everything in a 2 quart microwave dish, cover and cook on microwave on high power for 10 minutes or until the potatoes are tender.

Beans and Rice, serves 4 as a side dish or 2 as a meal

1/2 cup long grain rice
1 1/2 cup tomato or V8 juice
1 can (14 ounce)pinto beans, drained
1 tablespoons dried onion flakes
salt and pepper to taste

Place everything in a 2 quart microwave dish, cover and cook on microwave on high power for 15 minutes or until the potatoes are tender.

Cleaning

Before cleaning the oven, unplug the power supply cord of the oven.
If impossible, open the oven door to prevent an accidental oven start.

Part	Description
INSIDE OF THE OVEN	Use a damp cloth to wipe out crumbs and spillovers. It is important to keep the area between door and cavity front clean to assure a tight seal. Remove greasy spatters with a sudsy cloth, then rinse and dry. Do not use harsh detergent or abrasive cleaners.
GLASS TRAY	The glass tray can be washed by hand or in the dishwasher.
CONTROL PANEL	Wipe with a damp cloth followed immediately by a dry cloth. The Child Lock feature is also useful when cleaning the control panel. Child Lock prevents accidental programming when wiping the control panel.
DOOR	If steam accumulates inside or around the outside of the oven door, wipe the panel with a soft cloth. This may occur when the microwave oven is operated under high humidity conditions and in no way indicates a malfunction of the unit.
OUTSIDE OVEN SURFACE	Clean with damp cloth. To prevent damage to the operating parts inside the oven, the water should not be allowed to seep into the ventilation openings.

After cleaning the oven, be sure that the rotating ring and the glass tray are in the right position.
Press the STOP/CLEAR pad twice to reset any accidental key setting.

Before Calling For Service

Please check your problem by using the guide below and try the solutions for each problem. If the microwave oven still does not work properly, contact the nearest authorized service center.

Symptom	Check
OVEN WILL NOT START AT ALL	* Electrical cord for oven is not plugged in. -Plug into the outlet. * Door is open. -Close the door, and try again. * Wrong operation is set. -Check operation instructions.
ARCING OR SPARKING	* Materials to be avoided in microwave oven are used. -Use microwave-safe cookware only. * The oven is operated when empty. -Do not operate with oven empty. * Food refuse remains in the cavity or inside the cavity is uncleaned. -Clean cavity with wet towel.
UNEVEN COOKING OR POOR DEFROSTING	* Materials to be avoided in microwave oven are used. -Use microwave-safe cookware only. * Cooking time/Cooking power level is not suitable. -Use correct time/Cooking power level. * Food is not turned or stirred. -Turn or stir food.
OVERCOOKED FOODS	* Cooking time/Cooking power level is not suitable. - Use correct time/cooking power level when you cook the same food. * Use the LESS pad, and cook time will be decreased 10 seconds per one touch.
UNDERCOOKED FOODS	* Materials to be avoided in microwave oven are used. -Use microwave-safe cookware only. * Food is not defrosted completely. -Completely defrost food. * Oven ventilation ports are restricted. -Check to see that oven ventilation ports are not restricted. * Cooking time/Cooking power level is not suitable. -Use correct time/Cooking power level when you cook the same food. * Use the MORE pad, and time will be increased 10 seconds per one touch.

ALL THESE THINGS ARE NORMAL

* Dull thumping sound during oven operation.
* Steam or vapor escaping from around the door.
* Light reflection around door or outer wrapper.
* Dimming oven light and change in blower sound during oven operation at power levels other than high.
* Some radio and TV interference might occur during operations. It is similar to the interference caused by other small appliances such as mixers, blow dryer, etc.

Amana® MICROWAVE OVEN
ONE YEAR WARRANTY ON ALL PARTS
FIVE YEAR WARRANTY ON MAGNETRON TUBE

FIRST YEAR
Amana Appliances will repair or replace, including related labor, any part (f.o.b. Amana, Iowa) which proves to be defective as to workmanship or materials, when carried into an authorized Amana servicer.

SECOND THRU FIFTH YEAR
Amana Appliances will repair or replace, including related labor, a magnetron tube, (f.o.b. Amana, Iowa), which proves defective as to workmanship or materials, when carried into an authorized Amana servicer.

OWNER'S RESPONSIBILITIES:
- Provide proof of purchase. (Sales Receipt)
- Provide normal care and maintenance, including cleaning as instructed in owner's manual.
- Replace owner replaceable items where directions appear in the Owner's Manual.
- Make product accessible for service.
- Pay for premium service costs for service outside servicer's normal business hours.
- Pay for service calls related to product installation and customer education
- Pay for service technician's travel expenses.

ITEMS NOT COVERED:
- Normal product maintenance and cleaning.
- Lost or broken air filters.
- Light bulbs.
- Damages which occur in shipment.
- General rebuilding or refurbishing that is not a legitimate warranty repair.
- Failures caused by:
  - Unauthorized service.
  - Grease or other material buildup due to improper cleaning or maintenance.
  - Accidental or intentional damage.
  - Connection to an improper power supply.
  - Acts of God.
  - Operating an empty oven.
  - Use of improper pans, containers, or accessories that causes damage to the product.

WARRANTY LIMITATIONS:
- Begins at date of original purchase.
- Applies to product used for NORMAL food preparation.
- Applies to product used within the United States or in Canada if product has appropriate agency listing when shipped from the factory.
- Service must be performed by an authorized Amana servicer.

WARRANTY IS VOID IF:
- Serial plate is defaced.
- Product has a defect or damage due to product alteration, connection to an improper electrical supply, installation in a corrosive environment accident, fire, flood, lighting, or other condition beyond the control of Amana Appliances. Product is improperly installed, used, or maintained.
- Product is used on a commercial, rental, or leased, basis.

IN NO EVENT SHALL AMANA APPLIANCES BE LIABLE FOR INCIDENTAL OR CONSEQUENTIAL DAMAGES*
* This warranty gives you specific legal rights and you may have others which vary from state to state. For example, some states do not allow the exclusion or limitation of incidental or consequential damages so this exclusion may not apply to you.

For answers to questions regarding the above or to locate an authorized Amana servicer, contact:

Amana Appliances
2800 220th Trail
Amana, Iowa 52204-0001
USA
1-800-843-0304 inside U.S.A.
1-319-622-5511 outside U.S.A.



Four à Micro-Ondes Manuel de L'utilisateur et Guide de Cuisson

F1361E / F1361W
F1961E / F1961W
F1961L / F1961SS

Conserver ces instructions pour consultation ultérieure. En cas de changement de propriétaire du four à micro-ondes, veiller à laisser ce manual avec le four à micro-ondes.

Part No./Pièce n˚. 12401526
Printed in Korea
Imprimé en Corée
P/NO. 3828W5A1211

Table Des Matières

Spécification Techniques

MODEL	F1961E/W/L/SS	F1361E/W
Puissance d'entrée	C.A 120 V, 60 Hz	C.A 120 V, 60 Hz
Consommation de couran	1500 W	1500 W
Puissance de soutie	*1100 W	*1100 W
Fréquence des micro-ondes	2450 MHz	2450 MHz
Ampérage	13,3 A	13,3 A
Dimensions extérieures (WxHxP)	23 7/8″ x 13 9/16″ x 18 13/16″	21 7/8″ x 12 5/8″ x 16 3/4″
Dimensions imtérieurs (WxHxP)	17 1/16″ x 10 3/8″ x 18 5/16″	14 3/4″ x 9″ x 16″
Capacité du four	1,9 pi cu	1,3 pi cu

* NORMES 705 STANDARD DE LA IEC
Les spécifications peuvent changer sans préavis.

PRÉCAUTIONS À PRENDRE POUR ÉVITER UNE EXPOSITION DANGEREUSE AUX MICRO-ONDES:

(a) Ne pas tenter de faire fonctionner le four lorsque la porte est ouverte car en procédant ainsi, vous vous exposez aux micro-ondes.
Ne pas essayer non plus de forcer ou d'enlever les loquets de sécurité du four.

(b) Rien ne doit obstruer la fermeture de la porte du four. Voir aussi à ce qu'aucun reste d'aliments ou de nettoyant ne s'accumule sur les joints d'étanchéité de la porte.

(c) Ne pas faire fonctionner le four si celui-ci est endommagé. Il est particulièrement impotant de fermer la porte du four correctement.
Ne pas mettre le four en marche si:
(1) La porte est gauchie, déréglée ou déformée.
(2) Les charnières ou loquets de sûreté sont desserrés ou cassés.
(3) Les joints d'étanchéité de la porte sont endommagés.

(d) Le four ne doit être réglé ou réparé que par un technicien spécialisé.

Mesures De Évention Importants

⚠ AVERTISSEMENT

Afin de réduire les risques de brûlure, de choc électique, d'incendie, de blessure corporelle, ou d'exposition prolongée aux micro-ondes, lisez ce que suit:

1. Veuillez lire toutes les instructions et mises en garde avant d'utiliser cet appareil.
2. Veuillez lire suivre les **PRÉCAUTIONS À PRENDRE POUR ÉVITER UNE EXPOSITION DANGEREUSE AUX MICRO-ONDES:** que vous trouverez à la page 3 de ce guide.
3. Vous devez dffectuer la mise à la masse de cet appareil. Ne raccordez qu'à une prise avec mise à la masse adéquate. Référez-vous aux **INSTRUCTIONS DE MISE À LA MASSE** que vous trouverez à la page 5 de ce manuel.
4. Installez ou placez cet appareil selon les instructions d'installation incluses avec ce guide.
5. Certains aliments, tels que les oeufs entiers ou les contenants scellés-les pots refermés-peuvent exploser: vous ne devez pas les utiliser dans le four à micro-ondes.
6. N'utilisez cet appareil que pour l'usage auquel il est destiné, selon les indications de ce guide. N'utilisez pas de produits chimiques corrosifs ni autres produits pouvant causer des vapeurs nocives. Ce type de four n'a été conçu que pour cuire, réchauffer ou sécher les aliments. Il n’a pas été conçu à des fins industrielles ni de laboratoire.
7. Comme pour tout appareil électrique, les enfants qui utilisent ce four doivent être surveillés de prés.
8. Ne faites pas fonctionner cet appareil si le cordon d'alimentation a été endommagé, si l'appareil ne fonctionne pas correctement ou s'il a été endommagé ou échappé.
9. Cet appareil ne devrait être réparé que par un technicien qualifié. Pour toute vérification, réparation ou ajustement, communiquez avec le centre de service autorisé le plus près de chez vous.

10 Ne recouvrez pas et ne bloquez pas les ouvertures de cet appareil.

11. N'entreposez pas cet appareil à l'extérieur. Ne l'utilisez pas près de l'eau-près d'un évier de cuisine, dans un sous-sol humide ni près d'une piscine, par exemple.
12. Ne mouillez pas le cordon d'alimentation.
13. Éloignez le cordon d'alimentation des sources de chaleur.
14. Ne laissez pas le cordon pendre sur les rebords d'une table ou d'un comptoir.
15. Lorsque vous nettoyez les surfaces du four et de la porte qui entrent en contact en se refermant, n'utilisez qu'un savon doux et non abrasif, que vous appliquerez avec une éponge ou un linge doux.
16. Afin de réduire les risques d'incendie dans la cavité du four:
    a. Ne cuisez pas trop les aliments. Supervisez la cuisson de très près lorsque vous utilisez du papier, du plastique ou d'autres matériaux combustibles pour accélérer la cuisson.
    b. Enlevez toutes les attaches des sacs de plastique ou de papier avant de placer ceux-ci dans le four.
    c. Si les matériaux s'enflamment à l'intérieur du four, **GARDEZ LA PORTE DU FOUR FERMÉE,** mettez le four hors tension et débranchez le cordon d'alimentation de la prise de courant ou coupez le courant au niveau du disjoncteur ou du fusible.
    d. Ne vous servez pas de la cavité du four pour ranger des objets. N'y laissez aucun papier, ustensiles de cuisson ni nourriture lorsque vous n'utilisez pas le four à micro-ondes.
17. Ne réchauffez pas les biberons ni la nourriture pour bébés car la distribution inégale des ondes pourrait leur causer des brûlures ou autres blessures.
18. Évtez de chauffer les bouteilles dont le goulot est petit, telles que les bouteilles de sirop.
19. Évitez de faire chauffer certains produits corrosifs tels que le sulfite ou le chore.
20. Les liquides réchauffés dans des contenants de forme particulière (tels que la forme cylindrique) peuvent surchauffer dans le four. Le liquide peut sortir de son contenant avec un grand bruit pendant ou après la cuisson ou lorsque vous ajoutez des ingrédients tels que du café instantané, etc., ce qui pourrait vous blesser ou endommager le four.
    En ce qui concerne tous les contenants, nous vous conseillons de bien brasser le liquide plusieurs fois avant le réchauffage et plusieure fois également entre les réchauffages.

SUAVEGARDEZ CES INSTRUCTIONS.

INSTRUCTIONS DE MISE À LA MASSE

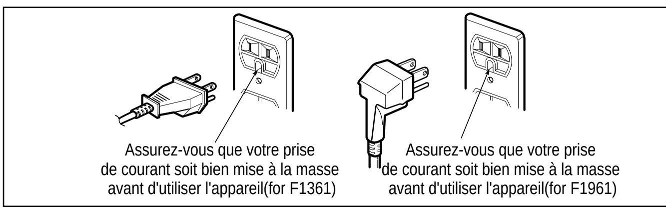
 AVERTISSEMENT

Cet appareil doit être mis à la masse. S'il devait survenir un court-circuit, la prise de terre réduirait les risques de choc électrique en procurant au courant une trajectoire d'échappement. Cet appareil est muni d'un fil de mise à la masse dont la fiche possède une prise de terre. Cette fiche doit être branchée dans une prise de courant bien installée et adéquatement mise a la masse.

CORDON D'EXTENSION

S'il est nécessaire d'utiliser un cordon d'extension, utilisez seulement le type à trois conducteurs. muni de trois fiches dont une sert à la mise à la masse. De plus, assurez-vous que votre prise de courant murale possède trois fentes pouvant accepter la fiche de l'appareil. La capacité officielle du cordon d'extension devra êgle ou supérieure à la capacité électrique de l'appareil. Vous devez acheminer les cordons plus longs sur les comptoirs ou les dessus de table de manière à ce que les enfants ne puissent pas tirer dessus ou que l'on ne puisse pas trébucher.
Une mauvaise prise de terre peut être la cause d'un choc électrique. Consultez un électricien certifié si vous ne comprenez pas parfaitement bien les instructions de mise à la masse ou si vous n'êtes pas entièrement certain(ne) que votre prise de courant soit mise à la masse.
Votre appareil possède un cordon court pour éviter qu'il ne s'emnêle ou que l'on pile dessus s'il est trop long.

Cet appareil doit être mis à la masse. S'il devait survenir un court-circuit, la prise de terre réduirait les risques de choc électrique en procurant au courant une trajectoire d'échappement. Cet appareil est muni d'un fil de mise à la masse dont la fiche possède une prise de terre. Cette fiche doit être branchée dans une prise de courant bien installée et adéquatement mise a la masse.



COURANT

Afin de répondre aux normes de sécurité, vous devez brancher ce four à micro-ondes dans un circuit de 15 ou 20 ampères. Vous ne devriez pas raccorder d'autres appareils électriques ou fixtures d'éclairage sur le même circuit que ce four. Si vous avez quelque hésitation que ce soit, consultez un électricien.

LA TENSION

La tension utilisée à la prise murale doit être la même que celle spécifiée sur la plaque signalétique du four se trouvant à l'intérieur de la porte. L'utilisation d'une tension plus élevée peut s'avérer dangereuse et être à l'origine d'un incendie ou tout autre accident pouvant vous blesser ou endommager l'appareil. Une tension trop faible ralentira la cuisson. Si, malgré une tension adéquate, votre four ne fonctionne pas bien, retirez la prise et rebranchez-la.

EMPLACEMENT DU FOUR

Vous pouvez placer votre four à micro-ondes dans votre cuisine, salle familiale ou n'importe où dans votre maison. Déposez le four sur une surface plate, telle qu'un comptoir de cuisine ou un meuble spécialement conçu pour les fours à micro-ondes. N'installez pas le four au-dessus d'une cuisinière conventionnelle ni au gaz. Libérez l'espace autour du four de façon à ce que l'air circule librement.

PRÉCAUTIONS

* Assurez-vous de placer l'avant du four à trois pouces ou plus du rebord des comptoirs de cuisine afin d'éviter d'échapper le four.
* Afin d'obtenir la programmation la plus précise des commandes électroniques, touchez le milieu de chaque touche du clavier avec fermeté.
  Ne touchez pas plusieurs touches en même temps et n'appuyez pas entre les touches. Un bip se fera entendre à chaque pression des touches lorsque vous appuierez sur une touche valide.
* Ne frappez pas les commandes avec de l'argenterie ou autres ustensiles de cuisson.
  Vous pourriez les endommager.
* Sortez les plats de cuisson avec soin du four. Certains plats aborbent les micro-ondes et peuvent être très chauds.
* Ne plongez pas les plats de cuisson dans l'eau immédiatement après les avoir sortis du four.
  Cela pourrait les briser. Laissez la table tournante refroidir.
* N'utiisez que des ustensiles en verre à l'épruve des micro-ondes. Référez-vous à la section de ce guide se rapportant aux ustensiles de cuisson pour fours à micro-ondes.
* Ne faites pas fonctionner ce four lorsqu'il est vide. De l'eau ou de la nourriture doivent toujours se trouver dans le four afin que les micro-ondes puissent être absorbées.
* N'utilisez pas votre four à micro-ondes pour sécher les journaux ni les vêtements.
  Ils peuvent prendre en feu.
* N'utilisez que les thermomètres certifiés pour la cuisson au four à micro-ondes.
* Assurez-vous que la table tournante soit bien en place avant de faire fonctionner le four.
* Avant la cuisson, percez la peau des pommes de terre, des courges entières, des pommes ou tout fruit ou légume recouvert d'une peau.
* N'utilisez pas votre four à micro-ondes pour cuire les oeufs entiers dans leurs coquilles. La pression à l'intérieur des oeufs peut les faire éclater.
* Ne faites pas éclater du maïs, sauf dans des emballages commerciaux conçus à cet effet. Ne tentez jamais de faire éclater du maïs dans un sac en papier qui n'a pas été conçu pour les fours à micro-ondes. Le sac peut surchauffer et prendre en feu. Ne faites pas éclater les grains de maïs qui n'ont pas éclaté. Ne réutilisez pas les sacs de maïs soufflédéjà utilisés.

N'OBSTRUEZ PAS LES FENTES D'AÉRATION

Libérez l'espace autour de toutes les fentes d'aération pendant la cuisson. Si vous les obstruez, le four peut surchauffer. Si cela se produit, un dispositif de sécurité thermo-sensible met automatiquement le four hors circuit. Vous ne pourrez pas utiliser le four jusqu'à ce qu'il se soit suffisamment refroidi.

INTERFÉRENCES RADIO

1. Il se peut que le fonctionnement du four à micro-ondes crée des interférences à la réception de la radio ou du téléviseur.
2. En présence d'interférences. vous pouvez les réduire ou les éliminer en prenant les mesures suivantes:
   a. Nettoyez la porte et les surfaces scellantes du four.
   b. Réorientez l'antenne de réception de la radio ou du téléviseur.
   c. Déplacez le four à micro-ondes par rapport à la radio ou au téléviseur.
   d. Éloignez le four de la radio ou du téléviseur.
   e. Branchez le four à micro-ondes dans une prise différente de façon à ce que le four et le récepteur soient sur des circuits différents.

Autres Renseignements Utiles

IDENTIFICATION DE MODÉLE

Veuillez remplir et retourner sans délai la carte d'enregistrement incluse.
Si la carte d'enregistrement manque, communiquer avec le service aux consommateurs au 1-800-843-0304 aux É.-U. En dehors de É.-U., composez 319-622-5511.
Lors de communication avec Amana, veuillez fournir des renseignments concernant le produit, situés sur la plaque signalétique.
Inscrivez ce qui suit:

Numéro de modèle: ____________________
Numéro de fabrication: ____________________
Numéro de série ou S/N: ____________________
Date de l'achat: ____________________
Nom et adresse du marchand: ____________________

PIÈCES ET ACCESSOIRES

Achetez des pièces de remplacement et d'autres accessoires (ex.:étagères de réfrigérateur, paniers de sécheuse, ou modules de table de cuisson) par téléphone.
Pour commander des accessoires pour votre produit Amana, composez 1-800-843-0304 aux É.-U., ou 319-622-5511 hors des É.-U.

L'ENSEMBLE PAR LE PLACARD (le Numéro du Modèle : F1961)

Si vous faisez le placard du four à micro-ondes, veuillez se servir des ornements de L'Amana de FTK127 ou de FTK130 uniquement.
Les ornements du Four de Mur de L'Amana (F1961) peut être fait à la même marque.

SERVICE

Gradez une copie dú reçu de vente pour référence ultérieure ou dans les cas où le service sous garantie est requis. Toutes les questions ou demande d'adresse d'un service autorisé, composez.
1-800-NAT-LSVC (1-800-628-5782) aux É.-U., ou 319-622-5511 hors des É.-U.
Le service sous garantie doit être exécuté par un service autorisé.
Amana recommande aussi de contacter un service autorisé même si le service est requis après l'expiration de la garantie.

PROGRAMME DE SERVICE PROLONGÉ ASure^MC

Amana offre une protection par l'entremise d'un service prolongé pour ce nouveau four.
Le programme de service prolongé Asure^MC est spécialement conçu pour suppléer à la garantie élaborée d'Amana.
Le programme couvre les pièces, la main-d'oeuvre et les frais de déplacement.
Composez 1-800-528-2682 pour des renseignements.

Autres Renseignements Utiles

OBTENIR LES MEILLEURS RÉSULTATS DE VOTRE FOUR À MICRO-ONDES

Gardez un oeil sur la cuisson. La cuisson par micro-ondes ne demande pas une supervision constante, c'est pourquoi vous n'avez pas à vous soucier de brûler les aliments. TOUJORS cuire les aliments moins longtemps que le demande la recette. Vous pouvez toujours les cuire plus par la suite mais les aliments trop cuits (brûlés) le demeureront toujours. Nous avons élaboré les instructions de ce guide avec le plus grand soin mais la plus grande part de votre succès dépendra toujours de l'attention que vous porterez à la nourriture pendant la cuisson. Surveillez toujours vos aliments pendant qu'ils cuisent. Votre four est muni d'une lumière qui se met automatiquement en fonction lorsqu'il est activé. Ceci vous permet de regarder à l'intérieur et vérifier le progrès de votre recette. Les directives données dans la recette (ex.: tourner, brasser, surélever, etc.) ne représentent que le minimum. Si la nourriture ne semble pas cuire uniformément, faites simplement les ajustements nécessaires afin de corriger la situation.

Facteurs affectant les durées de cuisson. De nombreux facteurs ont des répercussions sur la durée de la cuisson. La température des ingrédients utilisés dans la recette font une grande différence. Par exemple, un gâteau fait avec du beurre congelé, du lait et des oeufs froids prendra beaucoup plus de temps que si ces ingrédients sont à la température de la pièce. Toutes les recettes de ce livre vous donnent un choix de temps de cuisson. En général, vous trouverez que la nourriture n'est pas assez cuite aux temps de cuisson les moins longs et à d'autres moments, vous voudrez dépasser le maximum suggéré, selon vos goûts. La philosophie de ce guide veut qu'il soit préféable de donner des estimations conservatrices du temps de cuisson. On peut toujours reprendre les aliments qui ne sont pas assez cuits mais les aliments brûlés sont ruinés à jamais. Certaines recettes, particulièrement pour le pain, les gâteaux et la crème anglaise, conseillent d'enlever les aliments avant la fin de la recette. Ceci n'est pas une erreur. Lorsque vous allouez un certain temps de repos aux aliments et les recouvrez, ces aliments vont continuer à cuire à l'extérieur du four car la chaleur prise dans la partie externe des aliments se dirige habituellement vers l'intérieur. Si vous laissez la nourriture dans le four jusqu'à ce qu'elle soit complètement cuite, les parties externes seront trop cuites, voire même brûlées.
Après avoir pris de l'expérience avec la cuisson par micro-ondes, vous deviendrez de plus en plus habile à estimer les durées de cuisson et de repos pour la plupart des catégories de nourriture.

TECHNIQUES SPÉCIALES DE CUISSON PAR MICRO-ONDES

Brunissage: les viandes et les volailles qui sont cuites pendant une quinzaine de minutes ou plus bruniront dans leur propre graisse. Vous pouvez badigeonner de sauce brune les mets que vous faites cuire moins longtemps afin de leur donner une couleur appétissante. Les sauces les plus utilisées sont la Worcestershire, la sauce soya et au barbecue. Étant donné que vous ajoutez très peu de sauce à la recette, le goût original n'en est pas altéré.

Recouvrir les aliments: recouvrir les aliments aide à conserver la chaleur et la vapeur, ce qui les cuit plus rapidement. Vous pouvez utiliser un couvercle ou une pellicule de plastique, avec un coin replié pour l'empêcher de se fendre.

Recouvrir avce du papier ciré: le papier ciré prévient les éclaboussures et aide les aliments à conserver une certaine quantité de chaleur. Étant donné que le papier ciré ne scelle pas autant que la pellicule plastique, les aliments ont tendance à sécher un peu plus.

Emballer dans du papier ciré ou des essuie-tout: les sandwiches et autres aliments contenant du pain précuit devraient être emballés afin d'empêcher la cuisson au micro-ondes de les assécher.

Disposer et espacer les aliments: les aliments cuits individuellement tels que les pommes de terre au four, les petits gâteaux et les hors-d'œuvres pourront être cuits plus uniformément s'ils sont placés à équidistance dans le four, préférablement en rond. N'empilez jamais les aliments les uns sur les autres.

Brasser les aliements: le brassage des préparations représente la caractéristique la plus importante de la cuisson par micro-ondes. En cuisson conventionnelle, on brasse les aliments afin de bien mélanger la recette. Par contre, les aliments cuits au four à micro-ondes sont brassés afin de mieux distribuer la chaleur. Brassez toujours de l'extérieur vers l'intérieur puisque les rebords cuisent en premier.

Rotourner les aliments: vous devez retourner les aliments de grande dimension, tels que les rôtis et les poulets entiers, afin de cuire le dessus et le dessous de façon uniforme. C'est aussi une bonne idée de retourner le poulet en morceaux et les côtelettes.

Placer les portions plus épaisses près des rebords: étant donné que les micro-ondes agissent d'abord sur les parties externes des aliments, il est logique de placer les parties plus épaisses des viandes, volailles et poissons à l'extérieur du plat de cuisson. De cette façon, les parties plus épaisses recevront la plus grande quantité de micro-ondes et la nourriture cuira plus uniformément.

Surélever les aliments: on surélève souvent les aliments denses et épais de façon a ce que les micro-ondes puissent agir sur le dessous et le centre de la nourriture.

Percer les aliments: les aliments enfermés dans une coquille, une peau ou une membrane sont sujets à éclater dans le four, à moins de les percer au préalable. Voici des exemples de tels aliments: les jaunes et les blancs d'oeufs, les huîtres et les palourdes, ainsi que de nombreux fruits et légumes.

Vérifier si la cuisson est complétée: étant donné que les aliments cuisent plus rapidement dans un four à micro-ondes, il est important de vérifier fréquemment la cuisson de la nourriture. On peut laisser certains types d'aliments dans le four jusqu'à ce qu'ils soient complètement cuits, tandis que d'autres types d'aliments, tels que la volaille et les viandes, doivent être retirés du four avant la fin de la cuisson afin de leur donner un temps de repos. La nourriture finit sa cuisson pendant ce temps de repos. La température interne des aliments monte de 5°F (3°C) à 15°F (8°C) pendant le temps de repos.

Temps de repos: on laisse souvent un temps de repos de 3 à 10 minutes aux aliments après les avoir sortis du four. Généralement, on recouvre les aliments pendant le temps de repos afin de conserver la chaleur, à moins que l'on désire une texture plus sèche (certains biscuits et gâteaux, par exemple). Le temps de repos permet aux aliments de terminer leur cuisson et aide également à fusionner les saveurs.

Autres Renseignements Utiles

COMMENT LES PROPRIÉTÉS DES ALIMENTS AFFECTENT LA CUISSON PAR MICRO-ONDES

Densité des aliments: les aliments poreux et légers, tels que les gâteaux et les pains, cuisent plus rapidement que ceux qui sont denses et lourds, tels que les rôtis et les plats cuisinés. Vous devez surveiller les aliments poreux pour que les parties extérieures ne s'assèchent et ne s'effritent pas.

Hauteur des aliments: la partie supérieure des aliments, particulièrement des rôtis, cuira plus rapidement que la partie inférieure. C'est pourquoi il est importants de retourner les grands aliments pendant la cuisson, plusieurs fois s'il le faut.

Humidité des aliments: étant donne que la chaleur générée par les micro-ondes a tendance à faire évaporer l'humidité, les aliments relativement secs tels que les rôtis et certains légumes devraient être arrosés d'un peu d'eau avant la cuisson ou recouverts pour en conserver l'humidité.

Les os et le gras: les os sont conducteurs de chaleur et le gras cuit plus vite que la viande. C'est pourquoi vous devez faire attention, lorsque vous cuisez des pièces de viande ou de volaille qui contiennent beaucoup d'os et de gras, que la viande ne cuise pas inégalement ni qu'elle ne cuise pas trop.

REMARQUE: il est du domaine de la croyance populaire de penser que les micro-ondes cuisent de l'intérieur vers l'extérieur. Le réchauffage des pâtisseries fourrées est à l'origine de cette fausse conception; la pâte demeurait froide alors que l'intérieur, composé d'un grand pourcentage de sucre-comme dans le cas des beignes fourrés à la confiture-était très chaud! Si vous cuisez un poulet ou un rôti, vous verrez que l'extérieur cuit avant l'intérieur.

La forme des aliments: les micro-ondes ne pénètrent que d'un pouce (2,5 cm) dans la nourriture; la portion intérieure des aliments denses et épais est cuite parce que la chaleur générée à l'extérieur voyage et se rend progressivement à l'intérieur.
En d'autres mots, seule est cuite la partie extérieure des aliments: le reste est cuit par convection. Il est logique de dire que la pire forme d'aliment à cuire au four à micro-ondes est un cube épais. Les coins vont brûler bien avant que le centre ne soit cuit. Les aliments minces, circulaires et en forme d'anneau réussissent le mieux au four à micro-ondes.

La quantité de nourriture: la quantité de micro-ondes demeure constante dans votre four, peu importe la quantité de nourriture qui s'y trouve. Par conséquent, plus la quantité de nourriture est grande, plus cela prendra de temps à cuire. Souvenez-vous de réduire d'au moins un tier la durée de cuisson d'une recette coupée en deux.

Ustensiles De Cuisson

 **MISE EN GARDE**

CERTAINS USTENSILES DE CUISSON NE SONT PAS À L'ÉPREUVE DES MICRO-ONDES, DONT CERTAINES POTTERIES ET AUTRES ITEMS CONTENANT BEAUCOUP DE PLOMB OU DE FER.

USTENSILES À L'ÉPREUVE DES MICRO-ONDES

N'utilisez jamais de métal ni d'assiettes à bordure de métal dans votre four à micro-ondes: les micro-ondes ne peuvent pas pénétrer le métal. Elles rebondiront de n'importe quel objet de métal placé dans le four et causeront un amorcage d'arc. L'amorçage d'arc est un phénomène étrange qui ressemble aux éclairs. La plupart des plats non métalliques à l'épreuve de la chaleur peuvent être utilisés dans le four à micro-ondes. Toutefois, certains ustensiles peuvent contenir des éléments les rendant inutilisables pour la cuisson au four à micro-ondes. Si vous avez des doutes à propos d'une assiette, tasse, verre, etc. en particulier, il existe une méthode facile pour savoir si vous pouvez les utiliser dans votre four à micro-ondes.

Vérifier les plats et ustensiles pour savoir s'ils peuvent être utilisés dans le four à micro-ondes: placez l'ustensile en question près d'un bol rempli d'eau dans le four. Cuisez à la puissance maximale (HIGH) pendant environ une minute. Lorsque l'eau bouille, vérifiez si l'ustensile est froid au toucher. Si c'est le cas, vous pouvez l'utiliser dans votre four. Toutefois, si l'eau ne bouille pas et que l'usteusile devient chaud, cela signifie qu'il absorbe l'énergie des micro-ondes et qu'il n'est pas prudent de l'utiliser dans votre four. Vous avez sûrement à portée de la main un tas d'ustensiles qui peuvent aller au four à micro-ondes, Prenez connaissance de la liste suivante:

1. Grandes assiettes: de nombreux types d'assiettes peuvent être utilisés au four à micro-ondes. Si vous doutez de la compatibilité, consultez la documentation du fabricant ou faites le test mentionné ci-dessus.

2. Assiettes en verre: les assiettes en verre qui sont à l'épreuve de la chaleur peuvent être utilisées au four à micro-ondes. Ceci inclut tous les types d'assiettes en verre conçues pour le four conventionnel. Toutefois, n'utilisez pas les ustensiles de cuisson délicats, tels que les verres à vin car ils pourraient éclater quand le contenu devient chaud.

3. Le papier: les assiettes et les contenants en papier sont pratiques et sécuritaires au four à micro-ondes, pourvu que le temps de cuisson soit court et que les aliments ne contiennent pas trop de gras ni d'humidité. Les essuie-tout en papier sont également très pratiques pour emballer la nourriture et garnir les parois des assiettes contenant des aliments graisseux tels que le bacon De façon générale, évitez les contenants faits de papier de couleur car la couleur pourrait déteindre.

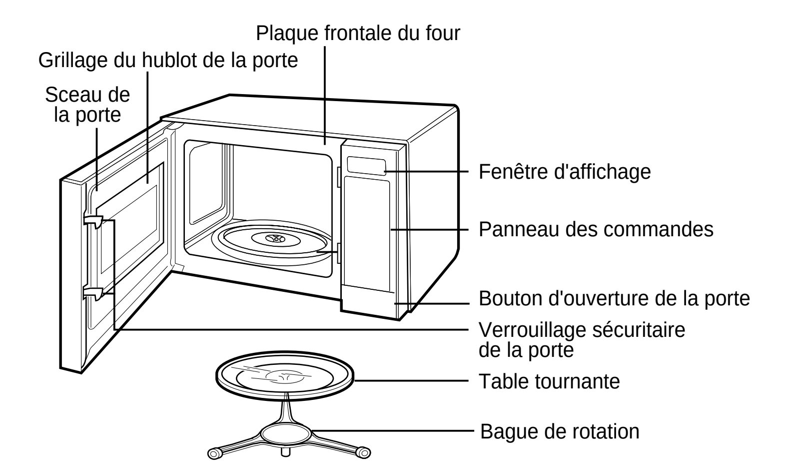
4. Contenants de plastique: on peut utiliser ces contenants pour réchauffer rapidement certarns aliments. Par contre, ils ne devraient pas être utilisés pour les aliments qui prennent beaucoup de temps à se réchauffer ou à cuire car le plastique se todra éventuellement et pourrait même fondre.

5. Sacs de cuisson en plastique: ces sacs sont à l'épreuve des micro-ondes pourvu qu'ils soient spécifiquement conçus pour la cuisson. Assurez-vous de fendre le sac afin de laisser s'échapper la vapeur. N'utilisez jamais de sac de plastique ordinaire pour cuire dans votre four à micro-ondes car ils pourraient se rupturer ou fondre.

6. Assiettes de cuisson en plastique à l'épreuve des micro-ondes: vous pouvez vous procurer toute une variété de plats et contenants de diverses formes et dimensions pour la cuisson au four à micro-ondes. En grande partie, vous pourrez sûrement utiliser ce que vous avez déjà plutôt que d'investir une fortune dans de nouveaux ustensiles de cuisson à l'épreuve des micro-ondes.

7. Potteries, pots de grès et de céramique: les contenants faits de ces matériaux peuvent être utilisés sans crainte mais vous devriez les vérifier avant (faites le test mentionné ci-dessus).

Nomenclature Des Pièces



Votre four à micro-ondes est expédié avec les accessoires suivants:

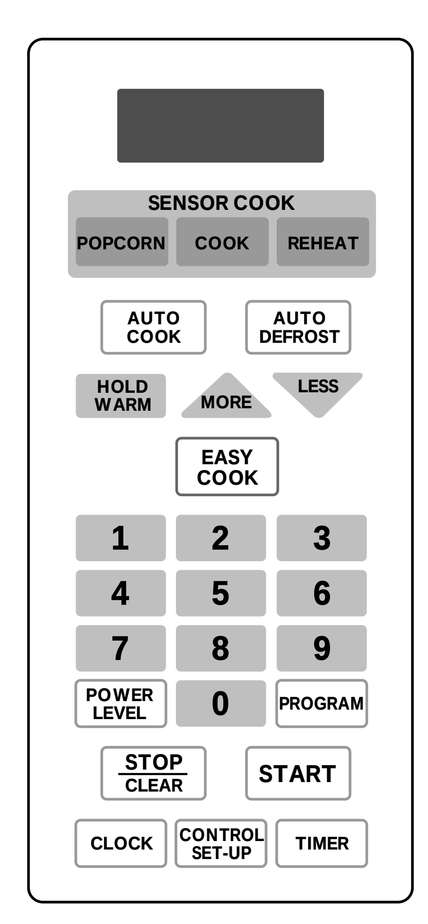
Table tournante en verre 1

Manuel de l'utilisateur et
Guide de cuisson 1

Bague rotative 1

Ce four à micro-ondes est destiné à une utilisation domestique seulement. Il n'est pas recommandé à des fins commerciales ni industrielles.

Panneau Des Commandes



REMARQUE: Une tonalité se fait entendre lorsque vous appuyez sur une touche du tableau de commande, vous indiquant qu'une commande a été entrée.

RÉGLAGE DE L'HORLOGE

Lorsque vous branchez votre four à micro-ondes pour la première fois ou si vous rétablissez le courant après une interruption, les mots **PLEASE SET TIME OF DAY** (Veuillez appuyer sur la touche de l'heure) défileront 5 fois à l'affichage.

REMARQUE:
vous pouvez passer de AM à PM en appuyant tour à tour sur la touche CLOCK.

Exemple: si vous désirez ajuster l'heure à 11:11(PM):	
CLOCK	1. Appuyez deux fois sur la touche de l'heure **CLOCK.** L'expression suivante défile sur l'afficheur **PM ENTER TIME OF DAY/PM ENTRER L'HEURE.**
1 1 1 1	2. Entrez l'heure en vous servant des touches numériques: **[1], [1], [1] et [1].** L'expression suivante défile sur l'afficheur **11:11P TOUCH START/ APPUYER SUR START.**
START	3. Appuyez sur **START.** L'horloge commence à compter son heure et **11:11P** apparaît à l'affichage.

CUISSON À MISE EN MARCHE SIMPLIFIÉE "EASY COOK"

Cette touche vous permet d'économiser du temps en réglant et en mettant en marche rapidement votre four à micro-ondes, sans avoir à appuyer sur la touche **START.**

REMARQUE:
Si vous appuyez sur **EASY COOK,** vous ajouterez 30 secondes-jusqu'à 3 minutes 30 seconds-de cuisson. Après 3 minutes 30 secondes, chaque pression de la touche ajoutera 1 minute-jusqu'à 99 minutes, 59 secondes.

Exemple: si vous désirez programmer une cuisson simplifiée pendant deux minutes:	
EASY COOK	Appuyez quatre fois sur la touche de mise en marche simplifiée **EASY COOK.** Le four débute sa cuisson et le compte à rebours apparaît à l'affichage.

CUISSON CHRONOMÉTRIQUE

Cette fonction vous permet de cuire les aliments pendant une période de temps désirée. Pour obtenir de meilleurs résultats, vous avez à votre disponibilité 10 niveaux de puissance en plus du niveau maximum (HI) parce que de nombreux types d'aliments nécessitent une cuisson plus lente, à un niveau inférieur.

Lorsque la cuisson est terminée, vous entendrez deux bips courts et un long. Le mot **END** (Fin) défilera à l'affichage. Ensuite, le four s'éteindra.

REMARQUE:
si vous ne choisissez pas de niveau de puissance, le four fonctionnera automatiquement à la puissance maximale (HIGH). Pour régler le four à la cuisson au niveau maximum, sautez les étapes 2 & 3 ci-dessus.

Exemple: si vous désirez cuire à 80% de la puissance (niveau de puissance 8) pendant 5 minutes et 30 secondes.	
5 3 0	1. Entrez la durée (5 minutes, 30 secondes) en appuyant sur **[5], [3] et [0].** L'expression suivante défile sur l'afficheur **5:30 TOUCH START OR POWER/APPUYER SUR START OU SUR POWER.**
POWER LEVEL	2. Appuyez sur la touche des niveaux de puissance **POWER LEVEL.** L'expression suivante défile sur l'afficheur **ENTER POWER LEVEL 1 TO 10/ENTRER LA PUISSANCE DE CHAUFFAGE, DE 1 À 10.**
8	3. Appuyez sur **8.** Les mots suivants défileront à l'affichage: L'expression suivante défile sur l'afficheur **P-80 TOUCH START/APPUYER SUR START.**
START	4. Appuyez sur **START.**

CUISSON EN PLUSIEURS ÉTAPES

Pour la cuisson en plusieurs étapes, appuyer sur PROGRAM et répéter les étapes 1-3 de la cuisson minutée à la page précédente avant d'appuyer sur la touche START pour un temps supplémentaire et le programme puissance que vous voulez ajouter.

Vous pouvez programmer la décongélation automatique avant la première étape afin de décongeler d'abord et cuire ensuite.

NIVEAUX DE PUISSANCE DU FOUR À MICRO-ONDES

Pour plus de flexibilité et pour vous permettre de mieux contrôler la cuisson, votre four à micro-ondes est muni de onze niveaux de puissance. Le tableau ci-dessous vous donne quelques idées des types de nourriture que l'on cuit à différents niveaux.

TABLEAU DES NIVEAUX DE PUISSANCE DE VOTRE FOUR À MICRO-ONDES

NIVEAU DE PUISSANCE	UTILISATION
10 (Maximum)	• Bouillir de l'eau. • Faire des bonbons. • Cuire des morceaux de poulet, du poisson et des légumes. • Cuire des coupes de viande tendres. • Poulet entier.
9	• Réchauffer le riz, les pâtes et les légumes.
8	• Réchauffer rapidement les mets préparés. • Réchauffer les sandwiches.
7	• Cuire les oeufs, le lait et les plats fromagés. • Cuire les gâteaux et les pains. • Fondre le chocolat.
6	• Cuire le veau. • Cuire les poissons entiers. • Cuire les puddings et la créme anglaise.
5	• Cuire le jambon, le poulet entier et l'agneau. • Cuire les rôtis de côte et les pointes de surlonge.
4	• Décongeler la viande, la volaille et les fruits de mer.
3	• Cuire les coupes de viande moins tendres. • Cuire les côtelettes et les rôtis de porc.
2	• Tiédir les fruits. • Amollir le beurre.
1	• Garder les plats cuisinés et les plats principaux au chaud. • Amollir le beurre et le fromage à la crème.
0	• Temps de repos • Indépendant

VERROUILLAGE À L'ÉPREUVE DES ENFANTS

Cette caractéristique unique sert à verrouiller le clavier des touches afin d'empêcher la mise en marche accidentelle du four à micro-ondes. Une fois le verrouillage engagé, on ne peut plus activer les touches du clavier.
La caractéristique du verrouillage de sécurité est également utile lors du nettoyage du tableau de commande. Ce verrouillage empêche la programmation accidentelle lorsqu'on essuie le tableau de commande.

Si le verrouillage à l'épreuve des enfants a déjà été réglé et que vous touchez une autre touche de cuisson, vous verrez les lettres **LOCKED** (verrouillé) apparaître à l'affichage. Vous pouvez annuler cette fonction en suivant les étapes ci-dessous.

Pour activer le verrouillage:

STOP CLEAR

0

1. Appuyez sur la touche d'arrêt/annulation **STOP/CLEAR.**
2. Appuyez sur la touche **"0"** et tenez-la enfoncée jusqu'à ce que les lettres **LOCKED** (verrouillé) apparaissent à l'affichage et que vous entendiez deux bips onores. Si l'heure a déjà été réglée, elle reviendra à l'ècran d'affichage. Lorsque ceci est fait, vous ne pourrez activer les fonctions.

Pour annuler la fonction de verrouillage à l'épreuve des enfants:

0

Appuyez sur la touche **"0"** et tenez-la enfoncée jusqu'à ce que les lettres **LOCKED** (verrouillé) disparaissent de l'affichage.

Après avoir désactivé le verrouillage à l'épreuve des enfants, l'heure normale reviendra à l'écran d'affichage. Le four se remettra à fonctionner normalement.

MINUTERIE "TIMER"

Vous pouvez utiliser la minuterie de votre four à d'autres fins que la cuisson de vos aliments.

Exemple: Pour régler la minuterie de votre four:

TIMER

3 0 0

START

1. Appuyez sur la touche de la minuterie **TIMER.** L'expression suivante défile sur l'afficheur **ENTER TIME IN MIN AND SEC./ENTRER LE TEMPS DE CUISSON EN MIN. ET SEC.**
2. Appuyez sur **3, 0, 0.** L'expression suivante défile sur l'afficheur **3:00 TOUCH START/APPUYER SUR START.**
3. Appuyez sur **START.**

Instructions De Fonctionnement

CONFIGURATION DU SYSTÈME DE COMMANDE “CONTROL SET-UP”

La fonction de configuration du système de commande comporte cinq modes qui facilitent l’utilisation du four à micro-ondes. On peut sélectionner **SIGNAL SONORE MARCHE/ARRÊT, HORLOGE MARCHE/ARRÊT, VITESSE DE DÉFILEMENT, LB/KG, et LE MODE DÉMONSTRATION.**

Exemple 1: si vous désirez désactiver le son des bips:

CONTROL SET-UP

1. Appuyez sur la touche des réglages sur mesure **CONTROL SET-UP**. Les 5 modes apparaissent répétitivement à l'écran. Vous pouvez les régler selon vos goûts.

1

2. Appuyez sur le chiffre **1.** On voit apparaître **SOUND ON TOUCH 1 / SONNERIE - APPUYER SUR 1 OFF TOUCH 2 / ARRÊT - APPUYER SUR 2.**

2

3. Appuyez sur le chiffre **2.** On voit apparaître **SOUND OFF/ SONNERIE INACTIVE.** L’heure courante est affichée.

REMARQUE:
Si vous désirez remettre le son du bip en fonction, répétez les étapes 1-2 puis appuyez sur le 1.

Exemple 2: si vous désirez choisir l'option des kg:

CONTROL SET-UP

1. Appuyez sur la touche des réglages sur mesure **CONTROL SET-UP.** Les 5 modes apparaissent répétitivement à l'écran, Vous pouvez les régler selon vos goûts.

4

2. Appuyez sur le chiffre 4. On voit apparaître **LBS TOUCH 1/ LBS - APPUYER SUR 1 KG TOUCH 2/ KG - APPUYER SUR 2.**

2

3. Appuyez sur le chiffre **2.** On voit apparaître **KG.** L’heure courante est affichée.

REMARQUE:
Si vous désirez choisir les livres, répétez les étapes 1-2 puis appuyez sur le 1.

TABLEAU DES FONCTIONS DES RÉGLAGES SUR MESURE

NO.	FONCTION	SELECTION	ETC.
1	MISE EN MARCHE/ARRÉT DU BIP	Le bip est activé ou non.	Tous les sons de Key et ceux d’EOC peuvent être choisis, c’est à dire, muets ou sonores.
2	MISE EN MARCHE/ARRÉT DE L'HORLOGE	L'horloge est activée ou non.	Si la montre est arrêtée ou vous n’utilisez pas le four, ne rien être marqué à l’écran du four.
3	VTTESSE DE DÉFILEMENT	Lente, normale ou rapide	La vitesse d’écran du four est réglée par le scroll speed.
4	LBS/KG	Lbs ou Kg	La chauffe-plats automatique et le dégel automatique sont contrôlés par LBS ou KG.
5	MISE EN MARCHE/ARRÉT DE LA DÉMONSTRATION	Activation/désactivation du mode de démonstration	Vous pouvez faire marcher le four à micro-ondes sans rien faire chauffer par Demo Mode.

REMARQUE: lorque vous branchez le cordon d'alimentation pour la première fois, les réglages sont les suivants; mise en marche du son et de l'horloge, vitesse de défilement normale, Lbs et mise hors fonction de la démonstration.

FONCTION PLUS/MOINS "MORE/LESS"

Grâce aux touches MORE(PLUS) ou LESS(MOINS), il est possible d'augmenter ou de diminuer le temps de cuisson dans les programmes **AUTO COOK(CUISSON AUTOMATIQUE), TIME COOK(CUISSON DE DURÉE DÉTERMINÉE), EASY COOK(CUISSON FACILE), et SENSOR COOK(CUISSON PAR CAPTEUR).** Si vous appuyez sur MORE, vous augmenterez la durée de 10 secondes à chaque pression de la touche. Si vous appuyez sur LESS, 10 secondes seront enlevées à chaque pression de la touche.

Vous devez attendre jusqu'au compte à rebours de la chaleur commence il y a le temps additif ou soustroctif.

Exemple: si vous désirez prolonger ou diminuer la durée de la cuisson automatique "AUTO COOK" (par exemple, deux tasses de breuvage).:

AUTO COOK	1. Appuyez sur la touche **AUTO COOK.** Les mots suivants défilent sur l'afficheur **SELECT MENU 1 TO 6 --SEE COOKING GUIDE BEHIND DOOR/SÉLECTIONNER MENU 1 À 6 - VOIR LE GUIDE DE CUISSON AU VERSO DE LA PORTE.**
4	2. Appuyez sur le numéro **4.** Les mots suivants défilent sur l'afficheur **BEVERAGE TOUCH 1 TO 2 CUPS/ APPUYER SUR BEVERAG 1 À 2 TASSES.**
2	3. Appuyez sur la touche **2.**
	REMARQUE: Appuyez sur la touche PLUS (MORE) ou MOINS (LESS) pendant le décompte du four.

INSRTCTIONS DE FONCTIONNEMENT DE LA CUISSON PAR CAPTEUR "SENSOR"

Pour la plupart des programmes de cuisson par le sensor, vous trouverez dans les pages suivantes un tableau comprenant des exemples précis de cuisson selon différentes catégories de nourriture. Le système de cuisson par capteur fonctionne en détectant l'accumulation de vapeur.

Indication

1. Assurez-vous de ne pas ouvrir la porte pendant la détection.
2. Lorsque la vapeur aura été détectée, vous entendrez deux bips sonores.
3. Vous annulerez le processus de détection si vous ouvrez la porte ou appuyez sur la touche d'arrêt/annulation "STOP/CLEAR" avant la fin de la détection. Le four se mettra à l'arrêt.
4. Avant d'utiliser la fonction du capteur, assruez-vous que la table tournante soit complètement sèche: ceci vous donnera de meilleurs résultats.
5. La température ambiante de la pièce ne devrait pas dépasser 95°F.
6. Le four devrait être branché au moins 5 minutes avant la cuisson par détecteur.

Les catégories sont : Menu de cuisson par capteur
Menu de réchauffage par capteur
Maïs à éclater par capteur

CUISSON PAR CAPTEUR

La CUISSON PAR CAPTEUR vous permet de cuire la plupart de vos aliments préférés sans avoir à entrer la durée de la cuisson ni les niveaux de puissance. Le four à micro-ondes détermine automatiquement les durées requises pour chaque item d'aliments. Cette fonction comporte 10 catégories de nourriture.

Exemple: Si vous désirez cuire des METS CONGELÉS (Frozen Entree):

COOK	1. Appuyez sur la touche de cuisson par capteur **COOK,** les mots suivants défilerront à l'écran: **SELECT MENU O TO 9 -- SEE COOKING GUIDE BEHIND DOOR/SÉLECTIONNER MENU 0 À 9 - VOIR LE GUIDE DE CUISSON AU VERSO DE LA PORTE.**
4	2. Appuyez sur la touche **4.** Le four débutera sa cuisson automatique par capteur.

TABLEAU DE CUISSON PAR CAPTEUR

CODE	CATÉGORIE	QUANTITÉ	DIRECTIVES
1	Pomme de terre	1 - 4 moyennes de +/ - 8 onces ch.	Percez chaque pomme de terre avec une fourchette et disposez-les en cercle sur une assiette, à un pouce l'une de l'autre.
2	Légumes frais	1 - 6 tasse	Préparez tel que vous le désirez, lavez-les et laissez l'eau ruisseler sur les légumes. Déposez-les dans un plat de grandeur appropriée, couvrez de pellicule plastique tout en laissant un espace pour permettre à l'air de s'échapper pendant la cuisson.
3	Légumes congelés	10 oz à 1 lb.	Retirez de l'emballage, rincez les résidus de givre à l'eau courante. Déposez-les dans un plat de grandeur appropriée, cluvrez de pellicule plastique tout en lasisant un espace pour permettre à l'air de s'échapper pendant la cuisson.
4	Entrée congelée	Fonctionne mieux si l'entrée est de moins d'un pouce d'épaisseur ou moins de $^{3}/_{4}$ lb.	Retirez de l'emballage cartonné. Entaillez le couvercle. Si les aliments ne sont pas dans un contenant à l'épreuve des micro-ondes, déposez-le dans une assiette et couvrez d'une pellicule plastique perforée.
5	Riz	$^{1}/_{2}$ - 2 tasses Employez du riz à grains moyens ou longs. Cuirs le riz instantané selon les directives de l'emballage.	Placez le riz et deux fois plus de liqide (eau, bouillon de poulet ou bouillon de légume) dans un contenant de 2 pintes à l'épreuve des micor-ondes. Couvrez de pellicule plastique. Lorsque la cuisson est complétée, laissez reposer 10 minutes. Brassez pour décoller les grains de riz.
6	Plats cuisinés	2 - 6 portions Voir page 19 pour les recettes.	Assemblez les ingréients tels que spécifié dans la recette et déposez-les dans un contenant de 1-2 pintes. Couvrez de pellicule plastique perforée. Lorsque la cuisson 10 minutes. Lorsque qu'on demande du riz dans une recette, utilisez le riz Minute Rice tm que devez cuire avec le mode RICE.
7	Viande hachée	$^{1}/_{4}$ - 2 lbs.	Disposez dans un contenant à l'épreuve des micro-ondes de grandeur appropriée en plaçant la viande sur le pourtour de contenant et en prenant soin de laisser le centre libre. Assaisonnez et coubrez de pellicule plastique. Percez la pellicule pour une viande bien cuite, coubrez pour une cuisson médium, dans le casd'une viande que l'on veut utiliser dans une recette et qui néecssite une cuisson ultérieure.
8	Poissons et fruits de mer	$^{1}/_{4}$ - 2 lbs. Voir pages 19 - 20 pour les recettes.	Disposez les aliments dans un contenant à l'épreuve des micro-ondes de grandeur appropriée. Assaisonnez et ajoutez $^{1}/_{4}$ - $^{1}/_{2}$ tasse de liquide (vin, eau, salsa, etc.) Couvrez de pellicule plastique perforée.
9	Oeufs brouillés	2 - 5 oeufs Voir pages 20 - 21 pour les recettes.	Cassez les oeufs dans une tasse à mesurer de 4 tasses ou dans un contenant d'une pinte. Couvrez de pellicule plastique perforée. Lorsque la cuisson est terminée, retirez du four, brassez et laissez reposer 1 - 2 minutes.
0	Pizza congelée	1 - 2 tranches	Suivez les indications de l'emballage. N'emplyez que de la pizza congelée pour le micro-ondes (le type qui contient un plateau de cuisson). Après la cuisson, retirez du four et déposez la pizza sur un treillis pour permettre à la croûte de demeurer croustillante.

Si vous appuyez sur STOP/CLEAR pendant la détection ou si vous ouvrez la porte, le processus sera interrompu.

MAÏS À ÉCLATER PAR CAPTEUR (SENSOR POPCORN)

Le maïs à éclater par capteur vous permet de faire éclater du maïs dans les emballages commerciaux (de 1,75 à 3,5 oz). Pour obtenir de meileurs résultats, utilisez un sac de maïs à éclater frais. Ne placez qu'un seul sac de maïs (spécialement emballé pour fours à éclater frais. Ne placez qu'un seul sac de maïs (spécialement emballé pour fours à micro-ondes) au centre de la table tournate.

Exemple: Si vous désirez faire éclater un sac de maïs de 3,5 oz.



Appuyez sur la touche de cuisson du maïs par capteur **POPCORN.**
Le mot suivant défilera à l'écran: **POPCORN** (maïs à éclater). Le four cuira automatiquement la nourriture à l'aide du capteur.

REMARQUES:
- Ne tentez pas de réchauffer ni cuire les grains de maïs qui n'ont pas éclaté.
- N'utilisez pas de dispositifs spéciaux pour fair éclater le maïs dans ce mode.

RÉCHAUFFAGE PAR CAPTEUR

Cette fonction vous permet de réchauffer des aliments précuits, à la température de la pièce, sans avoir à entrer les durées de cuisson ni les niveaux de puissance. Cette fonction possède trois catégories: assiette de dîner (dinner plate), soupes/sauces (soup/sauce) et plats cuisinés (casserole).

Exemple: Si vous désirez réchauffer un plat cuisiné (casserole):



1. Appuyez sur la touche de réchauffage par capteur **REHEAT.** Les mots suivants défileront à l'écran: **SELECT MENU 1 TO 3 -- SEE COOKING GUIDE BEHIND DOOR.** (choisissez le menu 1-3. Voir le guide de cuisson derrière la porte).



2. Appuyez sur la touche **3.**
   Le four cuira automatiquement la nourriture à l'aide du capteur.

TABLEAU DE RÉCHAUFFAGE PAR CAPTEUR

CODE	CATÉGORIE	QUANTITÉ	DIRECTIVES
1	Assiette d'aliments	1/2-1 lbs.	Placez les aliments à réchauffer sur une assiette. Couvrez de pellicule plastique.
2	Soupe/ Sauce	1-4 tasses	Placez les aliments à réchauffer dans un contenant à l'épreuve des micro-ondes de grandeur appropriée. Couvrez de pellicule plastique.
3	Plat cuisiné	2-6 portions	Couvrez le contenant de pellicule plastique.

MAINTIEN DE LA TEMPÉRATURE

On peut conserver un mets cuit et chaud en sécurité dans le four à micro-ondes pendant une période qui peut atteindre 99 minutes, 99 secondes. On peut utiliser la fonction HOLD WARM/MAINTIEN DE LA TEMPÉRATURE par elle-même, ou automatiquement à la fin d'un programme de cuisson.

Exemple: Pour le maintien de la température d'un mets chaud ou cuit.

HOLD WARM

1. Appuyer sur **HOLD WARM/MAINTIEN DE LA TEMPÉRATURE.** On voit défiler sur l'afficheur **HOLD WARM TOUCH START/MAINTIEN DE LA TEMPÉRATURE - APPUYER SUR START.**

START

2. Appuyer sur **START.**
   On voit apparaître **WARM/CHAUD** tandis que le four continue à fonctionner.

REMARQUE:
La fonction de MAINTIEN DE LA TEMPÉRATURE est active pendant une période qui peut atteindre 99 minutes, 99 secondes. L'ouverture de la porte du four désactive la fonction de MAINTIEN DE LA TEMPÉRATURE. Si une période additionnelle de MAINTIEN DE LA TEMPÉRATURE est nécessaire, refermer la porte du four et appuyer sur HOLD WARM puis sur START. Un mets cuit sous couvercle devrait demeurer couvert pendant la période de MAINTIEN DE LA TEMPÉRATURE. Ne pas couvrir les produits de pâtisserie (tarte, vol-au-vent, etc.) pendant une période de MAINTIEN DE LA TEMPÉRATURE. Recouvrir un repas complet dont on maintient la température sur une assiette de service. Ne pas maintenir la température d'un mets pendant plus de 1 heure, 40 minutes. Le maintien prolongé de la température de certains aliments peut les dégrader.

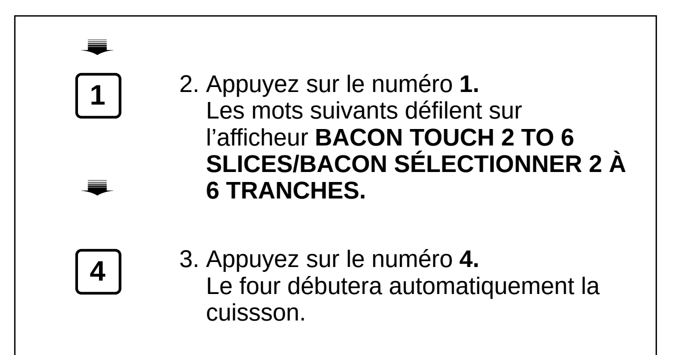
CUISSON AUTOMATIQUE

Cette caractéristique vous permet de cuire les aliments désirés à la simple pression de la touche de cuisson automatique AUTO COOK. Cette fonction comporte 6 catégories d'aliments.

Exemple: Si vous désirez cuire 4 tranches de bacon:

AUTO COOK

1. Appuyez sur la touche **AUTO COOK.** Les mots suivants défilent sur l'afficheur **SELECT MENU 1 TO 6 -- SEE COOKING GUIDE BEHIND DOOR/SÉLECTIONNER MENU 1 À 6 - VOIR LE GUIDE DE CUISSON AU VERSO.**



1

2. Appuyez sur le numéro **1.** Les mots suivants défilent sur l'afficheur **BACON TOUCH 2 TO 6 SLICES/BACON SÉLECTIONNER 2 À 6 TRANCHES.**

4

3. Appuyez sur le numéro **4.** Le four débutera automatiquement la cuissson.

TABLEAU DE CUISSON AUTOMATIQUE

• Premièrement, appuyez sur la touche AUTO COOK, puis sélectionnez la nourriture et la quantité

CODE	CATÉGORIE	QUANTITÉ	DIRECTIVES
1	Bacon	2-6 tranches	Pour de meilleurs résultats, disposez les tranches de bacon dans un treillis pour cuisson du bacon, (Employez une assiette bordée d'essuie-tout si vous n'avez pas de treillis).
2	Brioches/ Muffins congélés	1-6 unités (2-3 oz chaque)	Retirez de l'emballage et disposez dans une assiette. (Si les muffins pèsent plus de 3 oz, calculez deux muffins lorsque vous entrez la quantité).
3	Brioches/ Muffins frais	1-6 unités (2-3 oz chaque)	Retirez de l'emballage et disposez dans une assiette. (Si lemuffins pèsent plus de 3 oz, calculez deux muffins lorsque vous entrez la quantité)
4	Breuvages	1-2 tasses	Retirez de l'emballage et déposez sur le plateau du micro-ondes (soyez prudents! Le breuvage sera très chaud! Parfois, les liquides réchauffés dans des contenants cylindriques renversent lorsque l'on déplace le contenant).
5	Morceaux de poulet	1/2-2,0 lbs	Disposez les morceaux de poulet dans un contenant à l'épreuve des micro-ondes de grandeur appropriée et couvrez de pellicule plastique perforée.
6	Céréales chaudes	1-6 portions	Préparez selon les directives de l'emballage. Brassez et allouez une pause avant de consommer. Employez seulement des céréales chaudes instantanées.

NOTE: si vous ouvrez la porte ou appuyez sur STOP/CLEAR pendant la cuisson, le processus sera interrompu.

DÉCONGÉLATION AUTOMATIQUE PAR LE POIDS

Trois séquences de décongélation sont préréglées dans le four. Cette caractéristique est la meilleure méthode de décongélation des aliments. Le guide de cuisson vous indiquera la séquence de décongélation la mieux appropriée selon le type d'aliment que vous désirez décongeler. Avec la fonction de décongélation automatique, le four programme automatiquement pour vous la durée de décongélation et les niveaux de puissance.

Le four détermine automatiquement les durées de décongélation nécessaires pour chaque catégorie d'aliments, selon le poids que vous avez entré.

Pour plus de commodité, la fonction de décongélation par le poids contient un mécanisme intégré qui vous prévient de vérifier, retourner ou mieux disposer les aliments. Il y a trois niveaux de décongélation différents:

1 VIANDES
2 VOLAILLES
3 POISSONS

- Vous pouvez choisir la catégorie en appuyant sur la touche le numéro 1(viandes), le numéro 2(volailles), et le numéro 3(poissons).
- La gamme des poids varie de 0,1 à 6,0 lbs (0,1 à 4,0 kgs).

Exemple: Si vous désirez décongeler 1,2 lbs de boeuf haché:	
AUTO DEFROST	1. Appuyez une fois sur la touche de décongélation automatique par le poids **AUTO DEFROST.** Les mots suivants défileront à l'affichage: **MEAT TOUCH 1** **POULTRY TOUCH 2** **FISH TOUCH 3** (Viandes appuyez sur le 1, volailles, sur le 2 et poissons, sur le 3).
1	2. Appuyez sur la touche**1**. Vous verrez l'indication **ENTER WEIGHT** (Entrez le poids) défiler à l'affichage.
1 2	3. Entrez le poids en appuyant sur le **[1]** et le **[2].** Les indications suivantes défileront à l'affichage: **1.2 LBS TOUCH START** (Pour 1,2 lbs, appuyez sur START).
START	4. Appuyez sur la touche de départ **START.** La décongélation débute.

REMARQUES:
Lorsque vous appuyez sur la touche START, l'affichage change au compte à rebours de la décongélation. Le four sonnera deux fois pendant le cycle de décongélation. À chaque bip, ouvrez la porte du four et retournez, séparez ou réorganisez la nourriture. Enlevez toute portion qui a dégelé. Retournez les portions congelées dans le four et appuyez sur START afin de terminer le cycle de décongélation.

- Pour de meilleurs résultats, enlevez les emballages originaux des poissons, fruits de mer, viandes et volailles sinon, l'emballage retiendra la vapeur et le bouillon sera trop près de la viande, ce qui cuira la surface extérieure des aliments.
- Pour décongeler la viande hachée plus efficacement, tournez-la en forme de beigne avant de la congeler. Lorsque vous décongelez, grattez la viande dégelée au premier son du bip, puis continuez la décongélation.
- Placez les aliments dans un contenant peu profond ou dans une grille à l'épreuve des micro-ondes afin de recueillir tous les jus qui s'écoulent.
- La nourriture devrait être encore très froide dans le centre lorsque vous l'enlevez du four.

LISTE SÉQUENTIELLE DE LA DÉCONGÉLATION AUTOMATIQUE

SÉQUENCE	NOURRITURE
1 VIANDES	**BŒUF** Bœuf haché, steak de ronde, cubes à ragoût, filet mignon, bœuf à braiser, rôti de côte, rôti de croupe. rôti de palette, boulettes de viande hachée **AGNEAU** Côtelettes (épaisseur de 1 po.), rôti ficelé **PORC** Côtelettes (épaisseur de 1 po.), hot dogs, côtes levées, rôti ficelé, saucisses **VEAU** Escalopes (1 lbs, épaisseur de 1 po.)
2 VOLAILLES	**VOLAILLES** Entière (moins de 4 lbs), en morceaux, poitrines(désossées) **POULETS DE CORNOUAILLES** Entiers **DINDE** poitrine (moins de 6 lbs)
3 POISSONS	**POISSON** Filets, darnes entières **FRUITS DE MER** Chair de crabe, queues de homard, crevettes, pétoncles

Tableau Des Legumess Frais

LÉGUMES	QUANTITÉ	DURÉE DE CUISSON À LA PUISSANCE MAXIMALE	INSTRUCTIONS	TEMPS D'ATTENTE
Artichauts(8 oz ch.)	2 moyens 4 moyens	5-8 10-12	Préparez. Ajoutez 2 c. à thé d'eau et 2 c. à table de jus de citron. Recouvrez. Cuisez avec la tige vers le haut.	2-3 min.
Asperges fraîches en pointes	1 lb	3-7	Nettoyez et retournez la moitié des pointes. Ajoutez 1/2 tasse d'eau. Recouvrez.	2-3 min.
Fêves vertes et jaunes	1 lb	7-10	Ajoutez 1/2 tasse d'eau dans 1 casserole d'un litre et demi. Brassez à la mi-cuisson.	2-3 min.
Betteraves fraîches	1 lb	12-16	Ajoutez 1/2 tasse d'eau dans 1 casserole d'un litre et demi. Réorganisez à la mi-cuisson.	2-3 min
Brocoli frais en bouquets	1 lb	5-9	Placez le brocoli dans un plat de cuisson. Ajoutez 1/2 tasse d'eau.	2-3 min
Chou frais haché	1 lb	5-7	Ajoutez 1/2 tasse d'eau dans une casserole couverte d'un litre et demi. Brassez à la mi-cuisson.	2-3 min.
Carottes fraîches et tranchées	2 tasses	3-6	Ajoutez 1/4 tasse d'eau dans une casserloe couverte d'un litre. Brassez à la mi-cuisson.	2-3 min.
Chou-fleur frais et entier	1 lb	6-10	Préparez. Ajoutez 1/4 tasse d'eau dans une casserole couverte d'un litre. Brassez à la mi-cuisson.	2-3 min.
Céleri frais et tranché	2 tasses 4 tasses	3-5 7-9	tranchez. Ajoutez 1/4 tasse d'eau dans une casserole couverte d'un litre et demi. Brassez à la mi-cuisson.	2-3 min.
Maïs frais	2 épis	5-8	Enlevez la pelure. Ajoutez 2 c. à thé d'eau dans un plat de cuisson de 1-1/2 litre. Recouvrez.	2-3 min.
Champignons frais tranchés	1/2 lb	2-3 1/2	Placez les champignons dans une casserole couverte d'un litre et demi. Brassez à la mi-cuisson.	2-3 min.
Panais frais tranché	1 lb	4-8	Ajoutez 1/2 tasse d'eau dans une casserole couverte d'un litre et demi. Brassez à la mi-cuisson.	2-3 min.
Pois verts frais	4 tasses	6-9	Ajoutez 1/2 tasse d'eau dans une casserole couverte d'un litre et demi. Brassez à la mi-cuisson.	2-3 min.
Patates douces, cuisson entière (6-8 oz ch.)	2 moyennes 4 moyennes	5-7 6-11	Percez les patates plusieurs fois avec une fourchette.	2-3 min.
Patates blanches, cuisson entière (6-8 oz ch.)	2 patates 4 patates	5-7 8-13	Percez les patates plusieurs fois avec une fourchette.	2-3 min.
Epinards frais en feuilles	1 lb	5-7	Ajoutez 1/2 tasse d'eau dans une casserole couverte de 2 litres.	2-3 min.
Courge (d'hiver ou "butternut") fraîche	1 moyenne	6-8	coupez la courge en deux. Enlevez les graines. Disposez dans un plat de cuisson de 8x8 po. Recouvrez.	2-3 min.
Courgettes fraîches tranchées	1 lb	5-8	Ajoutez 1/2 tasse d'eau dans une casserloe couverte d'un litre et demi.	2-3 min.
Courgettes fraîches entières	1 lb	7-8	Percez. Disposez sur un essuie-tout double. Retournez les courgettes et réarrangez à la mi-cuisson.	2-3 min.

Cuisinez En Utilisant Le Sensor Cuisinier

LÉGUMES

Macédoine de légumes, 4 portions en accompagnement ou 2 portions en repas principal

2 grosses carottes, coupées en morceaux d'un pouce
1 grosse pomme de terre, en cubes
1 oignon rouge moyen, tranché mince
4 gousses d'ail, pelées
2 branches de céleri, coupées en morceaux d'un pouce
sel et poivre au goût
Placez le tout dans un contenant à l'épreuve des micro-ondes de 2 pintes; couvrez et cuisez à l'aide du capteur ou à la puissance maximum pendant environ 10 min. ou jusqu'à ce que les carottes soient cuites.

Poivrons à l'étuvé, 4 portions

1 gros poivron rouge, épépiné et coupé en morceaux d'un pouce
1 gros poivron vert, épépiné et coupé en morceaux d'un pouce
1 oignon rouge moyen, tranché mince
2 gousses d'ail, hachées
1 tasse de salsa commerciale sel et poivre au goût
Placez le tout dans un contenant à l'épreuve des micro-ondes de 2 pintes; couvrez et cuisez à l'aide du capteur ou au niveau de puissance maximum pendant environ 12 min. ou jusqu'à ce que les poivrons soient vraiment tendres.

RIZ

Riz espagnol, 4 portions

1/2 lb de boeuf haché maigre ou de saucisses fumées
1 poivron vert moyen, épépiné et haché
1 petit oignon, haché
1 tasse de riz instantané
1 boîte (14 onces) de tomates à l'étuvé
1 c. à thé de poudre de chili
Placez la viande, poivron et oignon dans un contenant à l'épreuve des micro-ondes de 2 pintes et cuisez pendant 2 minutes à la puissance maximale. Égouttez le gras. Intégrez les autres ingrédients en brassant, couvrez et cuisez à l'aide du capteur.

PLATS CUISINES

Macaroni au fromage, 4 portions

4 onces de nouilles de macaroni, cuites selon les indications de l'emballage
1 tasse de fromage cheddar râpé
1 gros oeuf
2/3 tasses de lait
2 onces de poivrons rouges en conserve égouttés sel et poivre au goût
Mélangez les oeufs, le lait et les autres ingrédients. Placez le tout dans un contenant de 2 pintes, couvrez et cuisez à l'aide du capteur.

Casserole de bœuf haché et nouilles, 4 portions

5 onces de nouilles aux oeufs, cuites selon les indications de l'emballage
1 lb de bœuf haché, cuit et égoutté
2 tasses de brocoli haché cuit ou 10 onces de pois verts cuits
1 boîte (10-3/4 onces) de soupe au cheddar; sel et poivre au goût
2 onces de poivrons rouges en conserve (optionnel)
Mélangez le tout dans un contenant de 2 pintes, couvrez et cuisez à l'aide du capteur.

Hachis parmentier, 4 portions

1 lb de bœuf, agneau ou dinde, haché et égoutté
1 boîte de fêves vertes congelées ou une quantité égale de fêves vertes cuites
1 boîte (10 onces) de crème de champignon non reconstituée
2 tasses de pommes de terre instantanées préparées selon les indications de l'emballage ou une quantité égale de reste de purée de pommes de terre 4 c. à table de beurre fondu
Sel et poivre au goût
Étendre les fêves dans un contenant d'une pinte et demie à l'épreuve des micro-ondes. Mélangez la viande avec la soupe, salez et poivrez. Étendre la préparation sur les fêves et ajoutez la purée de pommes de terre sur le dessus. Arrosez de beurre fondu et cuire à l'aide du capteur ou à moyenne puissance pendant 8 minutes ou jusqu'à ce que la température interne soit de 180 degrés.

Casserole de poulet au spaghetti, 2 portions

2 poitrines de poulet désossées et coupées en dés
1 lb de spaghetti ou autres nouilles, cuites selon les directives de l'emballage
1 boîte (14 onces) de maïs en crème
1 boîte (14 onces) de tomates à l'étuvé
1 tasse de mozzarella haché
Mélangez les 5 premiers ingrédients dans un contenant à l'épreuve des micro-ondes de 2 pintes et étendez le fromage sur le dessus. Couvrez et cuisez avec ou sans le capteur ou à moyenne puissance pendant 10 minutes ou que la température interne soit de 180 degrés.

POISSONS ET FRUITS DE MER

Saumon poché, 4 portions

1/2 tasse de vin blanc sec
1/2 tasse de jus de palourde en bouteille
4 brins d'aneth fraîche ou 1 c. à table de graines d'aneth
6 grains de poivre
4 petits steaks de saumon, 4 onces de tranches de citron
Dans un contenant peu profond de 2 pintes, placez les 5 premiers ingrédients, couvrez et cuisez pendant 3 minutes à lla puissance maximale. Ajoutez le saumon, couvrez et cuisez avec ou sans le capteur ou à la puissance maximale pendantt 3-4 minutes ou jusqu'à ce que le saumon soit cuit ou que la température interne soit de 160 degrés.

Crevettes à peler et à manger, 2 portions

1/2 tasse de vin blanc sec
2 gousses d'ail hachées
2 c. à table de jus de citron
4 c. à table de beurre
1 livre de grosses crevettes non décortiquées

Déposez le tout dans une assiette à l'épreuve des micro-ondes de 2 pintes et disposez le mélange sur les côtés de l'assiette. Recouvrez et cuisez à l'aide du capteur ou au niveau maximum pendant environ 5 minutes, en brassant une fois ou jusqu'à ce que les crevettes soient roses. Décortiquez les crevettes et servez-les dans leur jus.

Filets de poisson en roulades, 4 portions

4 filets de poisson (sole, morue, etc.) d'environ 4 onces chacun
Poivre de citron
2 c. à table de jus de citron

Assaisonnez le poisson avec du poivre de citron, enroulez-le et piquez-le avec un cure-ent. Déposez-le dans une assiette à tarte en verre et arrosez de jus de citron. Recouvrez de pellicule de plastique et cuisez à l'aide du capteur ou à puissance moyenne pendant environ 5 minutes, ou jusqu'à ce que le poisson soit opaque et s'effrite facilement. Mélangez le jus de la cuisson avec 1/4 tasse de vinaigrette italienne et versez sur le poisson.

Filets de poisson au parmesan, 4 portions

4 filets de poisson (d'environ 4 onces chacun) repliés
1 tasse de sauce à spaghetti préparée
1/2 tasse de fromage parmesan râpé

Versez la sauce dans un plat à l'épreuve des micro-ondes de 2 pintes et déposez le poisson par-dessus en mettant la partie la plus épaisse sur le côté de l'assiette. Saupoudrez de fromage. Recouvrez et cuisez à l'aide du capteur.

Truite amandine, 2 portions

2 truites entières, d'environ 8 onces chacune
2 c. à table d'amandes effilées
2 c. à table de jus de citron
4 tranches de bacon cuites et émiettées
4 c. à table de persil haché

Disposez les poissons un à côté de l'autre, de la tête à la queue, dans une assiette à tarte en verre de 10 pouces. Ajoutez le jus de citron et le beurre, recouvrez de pellicule plastique et cuisez à l'aide du capteur ou à puissance moyenne pendant environ 6 minutes, ou jusqu'à ce que le poisson soit cuit. Déposez sur une assiette de service et versez les jus de cuisson sur le poisson. Saupoudrez de noix, de bacon et de persil.

LES OEUFS

Oeufs cuits dur pour salade aux oeufs

Si vous avez déjà préparé une salade aux oeufs traditionnelle, vous savez que c'est toute une tâche. vous devez faire bouillir les oeufs, attendre qu'ils refroidissent, puis enlever les coquilles avant de les trancher pour les ajouter aux autres ingrédients. Lorsque vous cuisez les oeufs en suivant la méthode décrite ci-dessous, le travail est beaucoup plus facile et la recette goûte tout aussi bon.

Déposez 1/4 de tasse d'eau chaude et cassez soigneusement les oeufs dans une tasse à mesurer de 4 tasses ou un plat de cuisson d'une pinte. Percez doucement le jaune avec une fourchette. Recouverz de pellicule plastique percée et cuisez à l'aide du capteur. ALLOUEZ UN TEMPS DE REPOS D'UNE MINUTE OU JUSQU'À CE QUE LES OEUFS SOIENT PRIS.

Omelette soufflée ou soufflés

Ceci est la façon la plus facile de cuire les oeufs au four à micro-ondes. Même si cela ne ressemble pas à une recette d'omelette conventionnelle, elle est délicieuse et beaucoup plus facile à faire.

Fouettez les oeufs et le lait (1 c. à table par oeuf) jusqu'à parfait mélange, dans une tasse à mesurer de 4 tasses ou un plat de cuisson à l’épreuve des micro-ondes de 1 à 2 pintes. Recouvrez de pellicule plastique et cuisez à l'aide du capteur. ALLOUEZ UN TEMPS DE REPOS D'UNE MINUTE.

Oeufs brouillés

Cuisez de la même manière que pour l'omelette soufflée mais brouillez les oeufs immédiatement après la cuisson.

Oeuf et jambon pour une personne

Cette recette se fait avant même que votre rôti sorte du grille-pain. De plus, vous n'avez pas de poêlon à laver.

Déposez une tranche de jambon bouilli dans une tasse à café de 8 onces et cassez un gros oeuf dedans. Recouvrez de pellicule plastique et cuisez à l'aide du capteur. ALLOUEZ UN TEMPS DE REPOS D'UNE MINUTE OU JUSQU'À CE QUE L'OEUF SOIT PRIS.

Oeufs faciles et saucisses pour deux

Cette recette est fantastique pour deux personnes occupées qui doivent se précipiter au travail et qui n'ont pas le temps de se faire à déjeûner.

4 saucisses à déjeûner cuites
4 oeufs fouettés
2 échalottes, finement tranchées
Salez et poivrez à votre goût.

Vaporisez de l'huile végétale dans une assiette à tarte de 9-10 po. et répartissez les saucisses sur les rebords de l'assiette. Versez les oeufs dans le plat et recouvvrez de pellicule plastique. Cuisez à l'aide du capteur. ALLOUEZ UN TEMPS DE REPOS D'UNE MINUTE OU JUSQU'À CE QUE L'OEUF SOIT PRIS.

LE POULET

Poulet au yogourt, 2 portions

2 grosses poitrines de poulet, découpées, sans la peau

3 c. à table de beurre ou margarine
3 c. à table de farine grillée
1 tasse de bouillon de poulet
1 tasse de yogourt
1/2 c. à thé de thym séché
Salez et poivrez à votre goût.

Mélangez le tout dans un plat à l'épreuve des micro-ondes de 2 pintes, recouvrez et cuisez au four à micro-ondes pendant 15 minutes à puissance maximale ou jusqu'à ce que le poulet ait atteint 170 degrés.

Poitrine de poulet à la Florentine, 2 portions

1 paquet d'épinards congelés et essorés de 10 onces
2 poitrines de poulet désossées, sans peau et coupées en deux
1/2 livre de champignons blancs, tranchés
1/2 tasse de fromage parmesan râpé
1/4 tassse de chapelure de pain
1 c. à table de jus de citron
Persil haché

Déposez les épinards au fond d'un plat ou d'une assiette à tarte en verre peu profonds. Répartissez les poitrines de poulet par-dessus les épinards et recouvrez de champignont. Mélangez le fromage et la chapelure et saupoudrez sur les champignons. Arrosez de jus de citron et recouvrez de pellicule plastique. Cuisez au four à micro-ondes pendant 10 minutes à puissance maximale ou jusqu'à ce que le poulet ait atteint 170 degrés. Saupoudrez de persil et servez.

REPAS SANS VIANDE

Plat de pommes de terre et oignons, 2 portions

2 pommes de terre au four de grosseur moyenne, en cubes
1 gros oignon jaune en cubes
2 c. à table d'huile d'olive
Salez et poivrez à votre goût.

Disposez les ingrédients dans un plat à l'épreuve des micro-ondes de 2 pintes. Recouvrez et cuisez au four à micro-ondes pendant 10 minutes à puissance maximale ou jusqu'à ce que les pommes de terre soient tendres.

Fêves et riz, fait 4 portions comme plat d'accompagnement ou 2 comme met principal

1/2 tasse de riz à long grain
1-1/2 tasse de jus de tomate ou de V-8.
1 boîte (14 onces) de haricots égouttés
1 c. à table de flocons d'oignon séchés
Salez et poivrez à votre goût.

Déposez le tout dans un plat à l'épreuve des micro-ondes de 2 pintes, recouvrez et cuisez au four à micro-ondes à puissance maximale pendant 15 minutes ou jusqu'à ce que les pommes de terre soient tendres.

Nettoyage

Avant de nettoyer le four, débranchez le cordon d'alimentation de la prise de courant. Si cela vous est impossible, ouvrez la porte du four afin d'empêcher qu'il ne parte accidentellement.

Part	Description
À L'INTÉRIEUR DU FOUR	Servez-vous d'un linge humide pour enlever toutes les miettes et les renversements de liquides. Il est important de garder l'endroit entre la porte et la devanture de la cavité très propre afin que le sceau soit bien étanche. À l'aide d'un linge mousseux, enlevez les éclaboussures de graisse, puis rinsez et séchez. N'utilisez pas de nettoyeurs abrasifs.
PLATEAU EN VERRE	Vous pouvez laver le plateau en verre à la main ou dans le lave-vaisselle.
PANNEAU DES COMMANDES	Essuyez le panneau des commandes à l'aide d'un linge humide et essuyez-le immédiatement avec un linge sec. La caractéristique du verrouillage de sécurité est également utile lors du nettoyage du tableau de commande. Ce verrouillage empêche la programmation accidentelle lorsqu'on essuie le tableau de commande.
PORTE	Si la vapeur s'accumule à l'intérieur ou autour de l'extérieur de la porte, essuyez le panneau avec un linge doux. Ceci peut se produire lorsque le four à micro-ondes fonctionne dans des conditions très humides; cela ne signifie pas que le four est défectueux.
SURFACE EXTÉRIEURE DU FOUR	Nettoyez à l'aide d'un linge humide. Afin de prévenir tout dommage aux composants internes du four, ne laissez pas d'eau s'inflitrer à travers les fentes d'aération de l'appareil.

Après avoir nettoyé le four, assurez-vous que l'anneau de rotation et le plateau en verre soient bien installés.
Appuyez deux fois sur la touche d'arrêt/annulation "STOP/CLEAR" afin de réinitialiser tout réglage accidentel des fonctions.

Avant De Placer Un Appel De Service

Le guide ci-dessous vous donnera plusieurs solutions à différents problèmes;veuillez identifier la nature du problème en le consultant. si, malgré tout, le four à micro-ondes ne fonctionne toujours pas bien, communiquez avec le centre de service le plus près de chz vous.

Symptom	Check
LE FOUR NE VEUT PAS FONCTIONNER DU TOUT.	• Le cordon électrique du four n'est pas branché. - Branchez le cordon dans la prise de courant. • La porte est ouverte. - Fermez la porte et essayez de nouveau. • Vous avez réglé la mauvaise fonction. - Vérifiez les indications du guide se rapportant à la fonction désirée.
LE FOUR PRODUIT UN AMORÇAGE D'ARC (OU DES ÉTINCELLES).	• Vous vous servez d'ustensiles de cuisson qui ne doivent pas être utilisés dans le four à micro-ondes. - N'utilisez que des plats et ustensiles à l'épreuve des micro-ondes. • Le four fonctionne lorsqu'il est vide. - Ne faites pas fonctionner le four s'il est vide. • Des déchets de nourriture sont restés dans le four ou la cavité intérieure du four n'est pas propre. - Nettoyez la cavité intérieure avec un linge mouillé.
LA CUISSON N'EST PAS UNIFORME OU LA DÉCONGÉLATION EST MÉDIOCRE.	• Vous utilisez des ustensiles de cuisson qui ne doivent pas être utilisés dans le four à micro-ondes. - N'utilisez que des plats et ustensiles à l'épreuve des micro-ondes. • La durée de cuisson (ou de décongélation) et le niveau de puissance ne conviennent pas. - Choisissez la durée de cuisson et le niveau de puissance adéquats. • Vous ne tournez ni ne brassez pas la nourriture. - Tournez ou brassez les aliments.
LES ALIMENTS SONT TROP CUITS.	• La durée de cuisson et le niveau de puissance ne conviennent pas. - Choisissez la durée de cuisson et le niveau de puissance adéquats lorsque vous cuisez les mêmes aliments. - Utilisez la fonction "MOINS" (LESS), ce qui diminuera la durée de la cuisson de 10 minutes à chaque pression de cette touche.
LES ALIMENTS NE SONT PAS ASSEZ CUITS.	• Vous utilisez des ustensiles de cuisson qui ne doivent pas être utilisés dans le four à micro-ondes. - N'utilisez que des plats et ustensiles à l'épreuve des micro-ondes. • Les aliments ne sont pas entièrement décongelés. - Décongelez adéquatement la nourriture. • Les ouvertures d'aération du four sont obstruées. - Assurez-vous que les ouvertures d'aération du four ne soient pas bloquées. • La durée de cuisson et le niveau de puissance ne conviennent pas. - Choisissez la durée de cuisson et le niveau de puissance adéquats lorsque vous cuisez les mêmes aliments. - Utillisez la fonction "PLUS" (MORE), ce qui augmentera la durée de la cuisson de 10 minutes à chaque pression de cette touche.

TOUTES CES CHOSES SONT NORMALES:

- Un bruit lourd et sourd pendant le fonctionnement du four.
- De la vapeur qui fuit par les fentes autour de la porte.
- Des réflexions de lumière autour de la porte ou du boîtier externe.
- La lumière du four qui s'atténue et le son de la soufflerie du ventilateur qui change pendant le fonctionnement à un niveau de puissance autre que le maximurn (HIGH).
- Certaines interférences provenant de la radio ou du téléviseur peuvent survenir pendant le fonctionnement. Ceci est similaire aux interférences causées par les petits appareils électriques tels que les mixettes, séchoirs à cheveux, etc.

Amana® **FOUR À MICRO-ONDES**
GARANTIE DE UN AN SUR TOUTES LES PIÈCES
GARANTIE DE CINQ ANS SUR LE MAGNÉTRON

PREMIÈRE ANNÉE
Amana Appliances réparera ou remplacera, y compris la main d'oeuvre, toute pièce(f. à. b. Amana, Iowa) qui se révèle défectueuse par suite d'un vice de matériau ou de fabrication, si elle est apportée chez un réparateur Amana autorisé.

DEUXIÈME ANNÉE JUSQU'À LA CINQUIÈME ANNÉE INCLUSIVEMENT
Amana Appliances réparera ou remplacera, y compris la main d'oeuvre, un magnétron(f. à. b. Amana, Iowa) qui se révèle défectueux par suite d'un vice de matériau ou de fabrication, s'il est apporté chez un réparateur Amana autorisé.

RESPONSABILITÉS DU PROPRIÉTAIRE:
- Fournir une preuve d'achat. (Reçu de vente)
- Fournir un soin et un entretien normaux, y compris le nettoyage tel qu'indiqué dans le manuel du propriétaire.
- Remplacer les articles remplaçables par le propriétaire, d'après les instructions données dans le manuel du propriétaire.
- Rendre le produit accessible pour le service.
- Payer les coûts de service spécial plus élevés hors des heures ouvrables normales du service.
- Payer les visites de service en relation à l'installation du produit et à l'enseignement du fonctionnement au client.

SITUATIONS NON COUVERTES
- Entretien et nettoyage normaux du produit.
- Filtres à air perdu ou brisé.
- Ampoule d'éclairage.
- Dommages survenus au cours de la livraison.
- Reconstruction générale ou remise à neuf qui n'est pas une réparation légitime d'après la garantie.
- Pannes causées par:
  - Service non autorisé.
  - Accumulation de graisse ou autres matières par suite du nettoyage ou de l'entretien inapproprié.
  - Dommage accidentel ou intentionnel.
  - Connexion à une source d'alimentation électrique inappropriée.
  - Actes naturels.
  - Fonctionnement d'un four vide.
  - Utilisation d'ustensiles, contenants ou accessoires inappropriés qui causent des dommages au produit.

LIMITATIONS DE LA GARANTIE:
- Comence à la date de l'achat original.
- S'applique au produit utilisé pour la préparation NORMALE des aliments.
- S'applique au produit utilisé aux É.- U. ou au Canada si le produit est fourni par une agence appropriée homologuée, lorsque l'appareil est expédié de l'usine.
- Le service doit être exécuté par un service autorisé Amana.

LA GARANTIE EST SANS VALEUR SI:
- La plaque signalétique est endommagée.
- Le produit a été modifié par l'utilisateur.
- Le produit n'est pas installé ou utilisé conformément aux instructions du fabricant.
- Le produit est utilisé sur une base commerciale, loué ou sur location-bail.

EN AUCUN CAS, AMANA APPLIANCES NE SERA RESPONSABLE POUR LES DOMMAGES FORTUITS OU CONSÉQUENTS*

* Cette garantie vous donne des droits légaux spécifiques et vous pouvez avoir d'autres droits qui varient d'un État ou d'une province à l'autre. Par exemple, certains États ne permettent pas l'exclusion ou la limitation de dommages fortuits ou conséquents de sorte que cette exclusion peut ne pas s'appliquer dans votre cas.

Pour des réponses aux questions qui concernent ce qui précède, ou pour localiser un service autorisé Amana, contacter:

Amana Appliances
2800 220th Trail
P.O. Box 8901
Amana, Iowa 52204-0001
USA
1-800-843-0304 aux É.-U
1-319-622-5511 hors dee É.-U